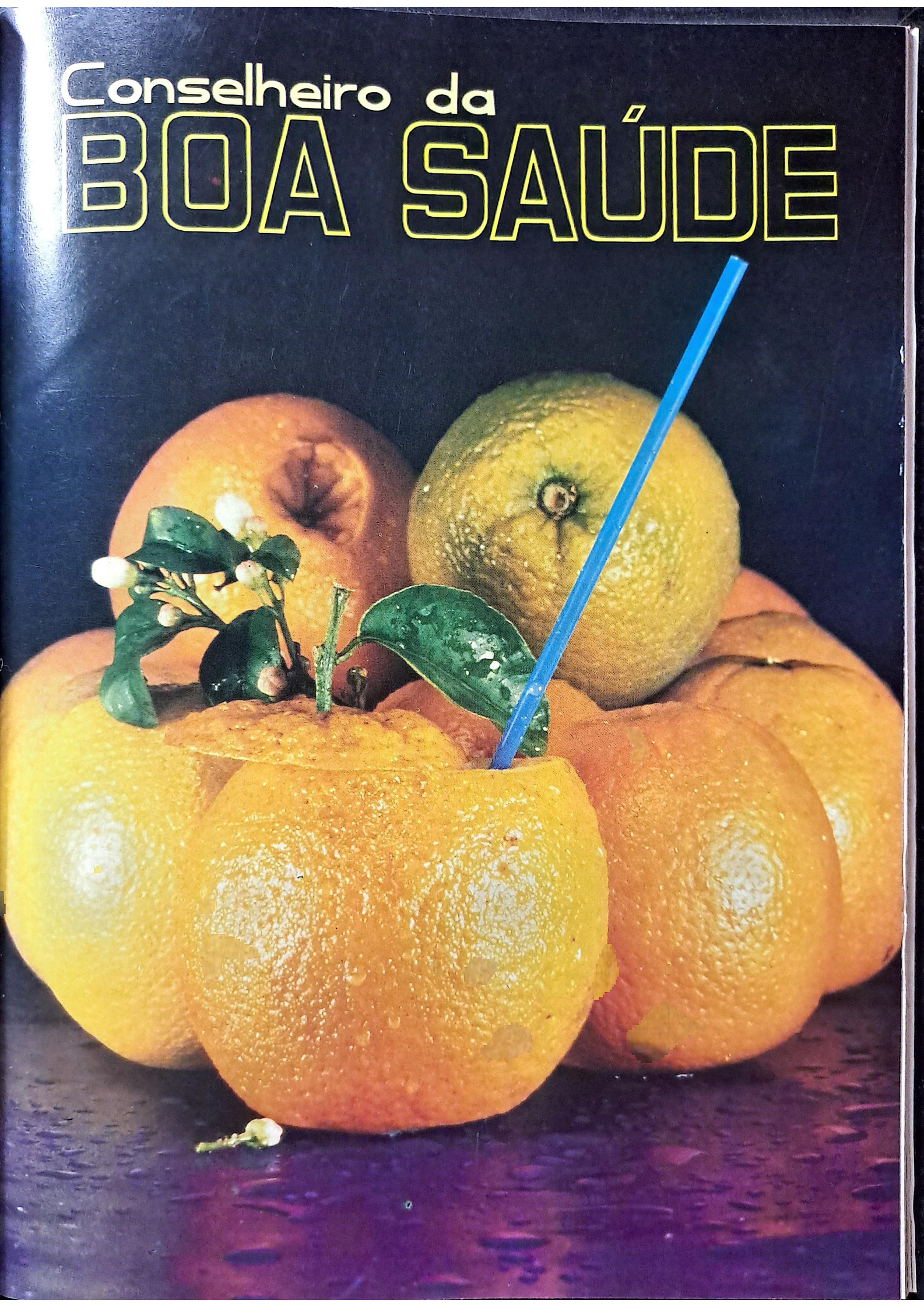
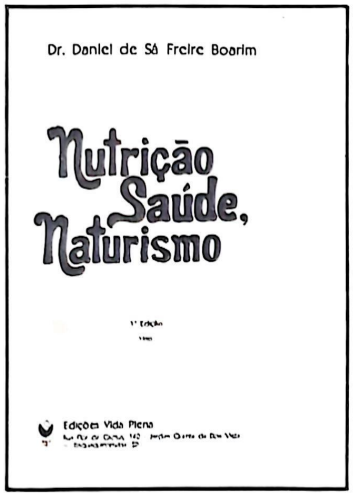
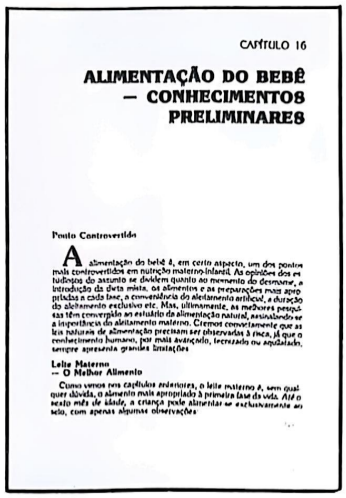
Conselheiro da BOA SAÚDE

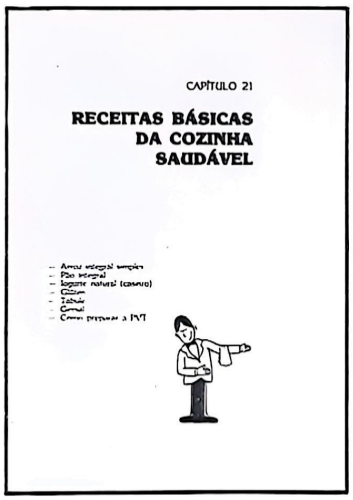


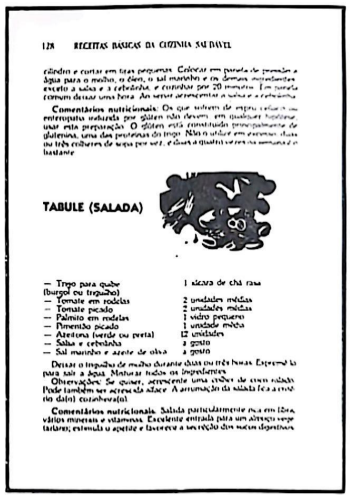
LANÇAMENTO

NOVO LIVRO: Nutrição, Saúde, Naturismo









Um livro dedicado ao seu bem-estar

- 396 Páginas
- Ilustrado
- Encadernado
- Formato 16x22

Dr. Daniel S. F. Boarim

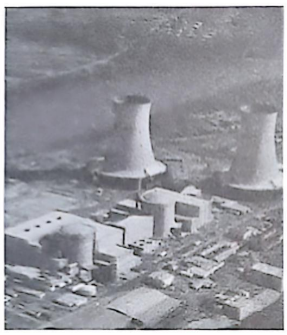
- Alimentação balanceada
- Cardápios
- Nutrição da criança
- Nutrição da gestante
- Prevenção de doenças
- Como superar o estresse
- Receitas culinárias
- Primeiros socorros
- Tratamentos naturais
- Dietas especiais

DIVULGUE!

NESTE NÚMERO:

Saúde nas Metrópoles pág. 4

A Qualidade dos Nossos Alimentos pág. 8



Radioatividade nos Alimentos pág. 11

Gole Alienador pág. 14

Sua Majestade — o Álcool pág. 15

Repolho — Bandagem Natural pág. 16

Ao Leitor

Seria exagero descrever nosso mundo como um hospital vasto e insalubre? Desde as moléstias perinatais à *causa mortis*, a doença acompanha com insistência crescentemente atormentadora cada passo da vida humana. O conceito de saúde parece fragilizar-se a cada nova geração. O laço de dependência entre o homem e os recursos da moderna medicina torna-se visivelmente mais estreito à medida que o progresso se acelera. Quem pode assegurar que não teremos, em futuro próximo, apreciável parcela da humanidade cancerosa, cardiopata e/ou diabética? Aliás, independentemente de palpites prognósticos, quem ignora que este é um quadro cataclísmico e atual? Nem as guerras, a fome, ou os acidentes de trânsito matam, mutilam e invalidam tanta gente, hoje, como as doenças degenerativas. A própria atmosfera parece sobrecarregada de miasmas pestíferos. Termos como "doença", "degenerescência", além de "crise", "impasse", "catástrofe" e "acidente" tornaram-se usuais em todos os jargões. Nosso planeta está doente em todos os aspectos. Fala-se, com terrível freqüência, em alimentos contaminados, poluição radioativa, AIDS, violência, atentados, guerra, abalos sísmicos...

Diante da crueza de uma realidade adversa à vida, enfim, como propor "Boa Saúde"? Apesar da escuridão e dos maus ventos, é preciso continuar velejando e manter a luz bem acesa. Cremos convictamente que é deste pantanal de miséria que deverá brotar o lírio de um novo mundo. Editando "Boa Saúde", esperamos dar nossa modesta contribuição para este ideal, acalentado por todos os homens.

O Editor

Sono — Repouso e Alimento pág. 18

Maturidade Psicossomática no Casamento pág. 21

Quem não se Comunica... pág. 23

Tirar Manchas pág. 32

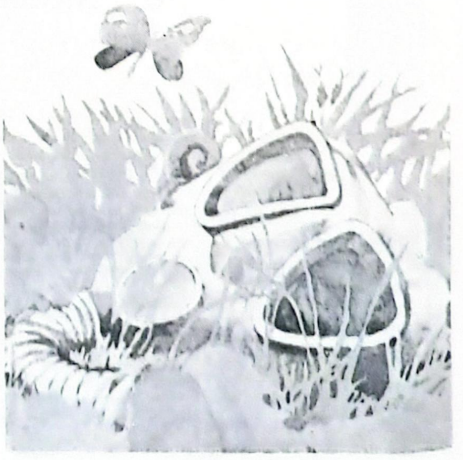
Atualidades pág. 34

Conselheiro da BOA SAÚDE

Gerente Geral: Gerson Simões de Barros.
Editor: Daniel de Sá Freire Boarim.
Redator Responsável: Olyntho Sebastião Soares.
Revisão: José Barbosa da Silva, Isaías Siqueira Lima e Ricardo Emanuel Devai.
Diagramação e Arte: Juarez Pereira e Mariano Santiago.
Fotocomposição: Iliana Dalmazzo Sato.

Dr. Daniel Boarim

Se alguém quiser sugerir um tema médico de pródiga discussão, sugira "saúde urbana". Não escapa à mais pobre intuição o fato de que a cidade desvirtua o vínculo ecológico do homem, impondo um sistema de vida inconveniente à saúde. Os exemplos são clarividentes, a começar pela poluição nas múltiplas formas e a predominância das atividades sedentárias, sem esquecer os hábitos alimentares e os vícios citadinos. O problema do estresse urbano em conexão com as neuropsicoses e as desordens psicossomáticas abre um longo capítulo. Não menos prolífero é o assunto dos processos ambientais de doença, na conjuntura das grandes aglomerações humanas, a par da freqüência preocupante e crescente de moléstias crônicas e degenerativas como o câncer, o diabete melito e a aterosclerose. Enfim, a cidade abre um novo horizonte à pesquisa médica — mas um horizonte tempestuoso e desafiador.



Desafio — é inegavelmente o que representa a selva de pedra para a assistência de saúde. São milhões e milhões de cidadãos doentes, inseridos numa sufocante densidade demográfica. Como estender a tanta gente em tão pouco espaço uma assistência médica adequada?

No domínio da alimentação de massa a situação é pouco animadora. Em síntese, a dieta moderna faz com que comamos mais e nos nutramos menos. O cidadão comum, às vezes corpulento e ventrudo, se alimenta mal e deste modo propicia suas doenças. Recentes pesquisas nutrológicas convergem para a conclusão de que a dieta pode constituir-se ponderável fator de risco para muitas enfermidades, especialmente as que grassam nas metrópoles.

Para discorrer com mais propriedade sobre assunto de tamanha envergadura, a redação de B.S. dirigiu-se à secretaria de Higiene e Saúde do Município de São Paulo, o mais populoso do Brasil, em busca de melhores subsídios de pesquisa. Neste ensejo entrevistamos o Sr. Secretário, Dr. Mauro Pires Rocha Filho.

A Secretaria de Higiene e Saúde de São Paulo

A esta secretaria compete:

— Planejar, organizar, dirigir e controlar as múltiplas atividades de seus órgãos no campo da assistência médico-hospitalar de urgência, programas de saúde e vigilância sanitária;

— Prestar assistência médica, farmacêutica, odontológica e hospitalar aos munícipes em geral, e aos servidores municipais e seus dependentes, bem como assistência em seus ambulatórios a pessoas desprovidas de recursos;

— Prestar socorro médico de urgência a vítimas de mal súbito, agressões e acidentes;

— Promover a apreensão de animais soltos nas vias públicas e o controle de zoonoses;

— Recuperar os etilistas e os tabagistas e combater o álcool e o fumo.

"A mortalidade infantil na grande São Paulo atinge o patamar de vinte por cento!"

Conforme lei sancionada recentemente pelo Prefeito Jânio Quadros, compete também supervisionar o Hospital do Servidor Público Municipal, que é uma autarquia.

Subnutrição em São Paulo

Numa cidade complexa como São Paulo, prenhe de contrastes sócio-econômicos, naturalmente o problema da alimentação de massa revela-se preocupante. Qual o atual dimensionamento do problema da subnutrição em São Paulo?

"Não é fácil ponderar nestes termos" — assevera o Secretário — "O problema da subnutrição em São Paulo é visivelmente sério e complexo. O paciente subnutrido, mormente o paciente infantil, tem a sua disposição o atendimento médico-hospitalar do Município. O Instituto Nacional de Alimentação e Nutrição (INAN) é mais especificamente o órgão que desenvolve projetos nesta área."

Segundo informação da Divisão Nacional de Epidemiologia do Ministério da Saúde, a mortalidade infantil na grande São Paulo atinge o patamar de 20%, um percentual realmente ponderável. Significativa parte desta mortalidade atribui-se à subnutrição, que debilita o organismo e predispõe a doenças infecto-contagiosas e parasitárias.

Combate ao Alcoolismo e Tabagismo

Já ouviu falar no ARA? Trata-se do Ambulatório de Recuperação dos Alcoólatras, próximo ao viaduto Pedroso, vinculado à Secretaria de Higiene e Saúde de São Paulo e liderado pelo Dr. Ajax da Silveira. A atuação básica consiste em acolher, reeducar e recuperar o etilista.

A secretaria engrossa também as fileiras do combate à epidemia do tabagismo. A atuação pertinente reúne objetivos idênticos aos do ARA, onde também é sistematicamente atacado o hábito de fumar.

Doenças Crônicas e Degenerativas

As doenças crônico-degenerativas decerto não são de menor relevância. Qual o atual perfil do câncer e das doenças cardíacas isquêmicas no Município de São Paulo?

As doenças crônicas e degenerativas constituem ou estão associadas às principais causas de morte em São Paulo, bem como no país e no mundo ocidental. Segundo dados da Divisão Nacional de Epidemiologia do Ministério da Saúde, as doenças do aparelho circulatório ocupam, em São Paulo, o primeiro lugar, representando quase 35% do obituário total. Em segundo lugar vêm as doenças do aparelho respiratório e os neoplasmas (onde se inclui o câncer), com respectivamente 12,5% e 12,3%. Em seguida figuram as causas externas (acidentes, homicídios e suicídios) e as doenças infecciosas e parasitárias, exibindo mortalidades de 10,4% e 7,8%.

Doenças Ambientais

Importantes doenças de massa como as referidas doenças cardíacas estão sendo associadas, em inúmeras pesquisas, entre outras coisas, ao estresse excessivo e a certos erros alimentares. No que toca ao sério problema da poluição, da deterioração do meio ambiente, do estresse da vida urbana — inegáveis fatores de doença — a Secretaria desenvolve alguma pesquisa ou atividade?

"As doenças ambientais requerem alguns programas específicos. Todos os postos desenvolvem atividades nesta área. Um destes progra-

mas é o CONDRI (Controle de doença respiratória infantil), que inclui treinamento de profissionais e padronização do atendimento. Ademais, proporcionamos assistência a problemas ordinariamente relacionados ao ambiente urbano, como acidentes de trânsito, queimaduras de festas juninas etc."

Alimentação nas Metrópoles

Qual a opinião do Senhor Secretário sobre a alimentação do paulistano, e como esse fator influiria na saúde dos nossos concidadãos?

"O problema da nutrição inadequada é extensivo ao brasileiro, cujos hábitos alimentares são realmente péssimos. Para começar, é tradição nossa tomar um desjejum escasso e fazer um lauto jantar, ao passo que deveria ser o contrário."

Que acha de implementar um programa de educação nutricional?

"Isto é paradoxal. A questão mais grave no contexto da nutrição é ter o próprio alimento para comer; como então proceder a um programa de orientação nutricional? Os projetos de alimentação merecem prioridade."

Como considera a idéia de melhorar a qualidade nutricional do pão popular através da adição de farinha de milho ou outras farinhas integrais?

"De fato, o pão de cevada, o pão de soja etc., são mais nutritivos e hoje estão sendo mais largamente consumidos. Mas falta uma boa política neste sentido."

Alimentação e Saúde

Os restaurantes industriais e comerciais significam uma boa opção para alimentação do trabalhador citadino, em particular do sedentário? E que acha da idéia de implementar um programa de alimentação sadia, nutritiva e econômica a ser aplicado nos serviços industriais e comerciais de lanches e refeições?

"Um projeto como este não estaria somente por conta da Secretaria de Higiene e Saúde. Creio que no dia em que houver uma política racionalizada de otimizar a alimentação e padronizar a orientação de massa, teremos avançado consideravelmente.

"A mesa do brasileiro é variada e ainda teoricamente farta, mas a nutrição muitas vezes não é apropriada. É preciso introduzir no cardápio ingredientes baratos e nutritivos. A soja seria uma opção interessante, particularmente do pondo de vista protéico."

O Sr. Secretário deixou também claro que uma admirável gama de doenças hodiernas resultam de fatores nutricionais.

Sistemas Alternativos de Medicina

Qual a sua posição quanto aos sistemas alternativos de medicina (Fitoterapia, Acupuntura, Homeopatia, Medicina Holística etc.)?

"Muitos desses sistemas congregam os mesmos fins. A acupuntura tem aspectos bem definidos. A alopatia nada mais é que a homeopatia industrializada. Mas todos apresentam um ponto de convergência que é o paciente.

"Terapêutica, aliás, não é só medicação. O envolvimento pessoal é importante para a cura, isto é, o apoio psicológico é muito mais que a terapêutica."

Quadro Invertido

Doenças que eram a principal causa de morte em 1900, como a gastrenterite, a tuberculose e as moléstias brônquicas, declinaram firmemente até se converterem numa causa inexpressiva de óbito. Num plano oposto, moléstias que na virada do século eram incomuns e até desconhecidas, como a cardiopatia coronária, o câncer, a diverticulose e o diabete, cresceram vertiginosamente até ocuparem o primeiro lugar na taxa atual de mortalidade.

Entre os vários fatores considerados responsáveis por este quadro, a pesquisa médica destaca os seguintes:

- Aspectos ligados à urbanização e à industrialização, como poluição, estresse e sedentarização das atividades;
- Hábito de fumar e alcoolismo;
- Profundas mudanças nos hábitos alimentares e introdução de insumos químicos como aditivos e pesticidas.

Gostaríamos de centralizar nosso enfoque no terceiro fator, a alimentação. A literatura científica internacional mostra com muita clareza e invulgar insistência que os hábitos alimentares do homem ocidental contribuem marcadamente para o desenvolvimento de moléstias degenerativas. Diversas instituições internacionais de saúde, governamentais e privadas, recomendam enfaticamente que nossa dieta precisa passar por mudanças substanciais, se quisermos prevenir, por exemplo, o câncer ou o infarto do miocárdio. Diante dessa incontestável realidade, parece-nos preocupante a aparente inação da saúde pública brasileira no atinente à preeminência de educar o povo quanto à alimentação correta. Exemplificando, quando o paciente sai do consultório médico, após uma con-

sulta, poderia trazer consigo algumas recomendações básicas sobre a dieta saudável (menos gordura saturada, colesterol e sal, e mais frutas e vegetais frescos etc.); poderia, outrossim, ser encorajado a abandonar o hábito de fumar, a praticar exercícios físicos etc. Muito pelo contrário, porém, o paciente às vezes encontra seu médico fumando ou mascando chiclete, o que fatalmente lhe transmite um certo indiferentismo em relação aos riscos de maus hábitos como estes, pois a influência do exemplo do médico pode ser decisiva. Ademais, os centros de saúde poderiam promover cursos e palestras educativas. Os meios de comunicação de massa, aproveitando sua poderosa penetração, ajudariam a disseminar informações úteis.

Entrevista com o Dr. Salim

Para aprofundar a discussão deste momentoso assunto, a reportagem de **B.S.** visitou um dos maiores hospitais municipais de São Paulo, o "Professor Waldomiro de Paula" em Itaquera, e abriu o diálogo com seu diretor geral, Dr. Ricardo José Salim, que há 18 anos labora na Secretaria de Higiene e Saúde, tendo já participado de diversos projetos de grande envergadura desenvolvidos por aquela Secretaria. Depois de apresentarmos, em linhas gerais, o problema aqui em pauta, solicitamos ao Dr. Salim que expusesse sua opinião, que passamos a relatar:

Nutrição e Doenças Degenerativas

"No aspecto que a revista aborda, isto é, a influência da nutrição nas doenças degenerativas, temos de nos apoiar na literatura internacional, que mostra exatamente esta realidade.

"A área metropolitana de São Paulo, especificamente a cidade de São Paulo, já tem níveis definidos de renda e se comporta quanto à mortalidade como uma sociedade pós-industrial. As doenças degenerativas ocupam realmente o primeiro lugar na mortalidade; não nos devemos esquecer, entretanto, do problema do trauma, aquilo que eu chamo de geografia do trauma na cidade de São Paulo, que também merece uma análise cuidadosa. Nós, da rede de hospitais da SHS, convivemos diariamente com o trauma, e nossos postos mantêm-se abertos 24 horas por dia, lidando com esse problema em sua crueza e complexidade. Digo isso só de passagem; acredito, entretanto, que o aspecto nutricional seja importante na gênese de muitas doenças degenerativas que oneram nossa curva de mortalidade.

Enfoque Multiprofissional

"O trem da saúde deve correr em dois trilhos: medicina preventiva e curativa. Aqueles que estão realmente preocupados com o desenvolvimento técnico-administrativo do atendimento de saúde, seja ele preventivo ou curativo — não gostaria de fazer distinção — precisam levar em conta os vários profissionais que compõem a atenção de saúde, isto é, deve haver um enfoque multiprofissional, não se perdendo de vista o concurso do enfermeiro, do assistente social, do odontólogo, do psicólogo e do nutricionista. Esta deve ser a primeira providência.

Educação Nutricional

"Em segundo lugar, acredito que nossa população em geral deve ser informada sobre como se nutrir. Aqueles que têm o que comer, hoje, no país, na maioria das vezes o estão fazendo inadequadamente; consomem uma quantidade excessiva de gorduras e calorias, em detrimento de uma ração balanceada de proteínas, carboidratos e gorduras. Isto, naturalmente, deve ser feito a partir de uma visão educativa ao nível de escola, primeiramente escola elementar, e também ao nível de informações técnicas, audiovisuais, filmes, informações específicas, e ao nível da propaganda de massa, veiculada através de produtos de consumo diário.

Política Adequada de Alimentação

"Em terceiro lugar, acredito que, além das priorizações clássicas de Saúde e Educação, o Governo deveria investir em outro aspecto prioritário, a saber, a produção agrícola de alimentos, no sentido de obter maior quantidade e melhor qualidade de produtos, desde a estocagem e silagem até a distribuição. Fundamentalmente, deveria ser dado um apoio decisivo para a agricultura, procurando-se estabelecer uma política adequada de alimentação.

"O trem da saúde deve correr em dois trilhos: medicina preventiva e curativa".

Incidência de Doenças e Hábitos Alimentares

"Estas coisas parecem-me básicas. Numa quarta etapa é preciso aludir a algumas situações que chamam a atenção do mundo todo sobre a incidência de certas doenças como, por exemplo, o câncer, que mantém um determinado padrão de incidência numa população, a qual, depois de migrar para outro país e adotar seus hábitos alimentares, passa a apresentar a incidência de câncer deste lugar, para onde migrou. Isto eu acho fundamental.

Qualidade da Alimentação

"Outrossim, é preciso chamar a atenção e manter o controle básico da qualidade do alimento consumido. Por exemplo, existem alguns corantes, núcleos aromáticos e compostos utilizados na alimentação, que efetivamente induzem a formação de tumores, como está provado em laboratório e na prática clínica. Ora, só isso reforça a necessidade de que qualquer Governo responsável estabeleça uma política de controle dos alimentos que servem à população. A população deve aprender, desde cedo, aquilo que deve comer, o que pode comer, e *o que não deve comer.*" ●

A QUALIDADE DOS NOSSOS ALIMENTOS

Dr. Daniel Boarim

Ritmo Acelerado

Desde o início do século XIX, o crescimento populacional da humanidade tem acusado taxa preocupantemente acelerada. Trata-se de um aumento exponencial da população, que prediz um colapso demográfico universal não muito distante. Em 1850 a população do mundo alcançava, após milênios de razoável estabilidade, o patamar do primeiro bilhão. Oitenta anos depois, em 1930, tocava nos dois bilhões. Bastaram mais trinta anos para chegarmos aos três bilhões de habitantes (1960); e num prazo de apenas dezesseis anos (1976), somava-se ao total mais um bilhão de pessoas para logo na década seguinte (1986), os indicadores estatísticos noticiarem a rápida passagem pela casa dos cinco bilhões, que já vai ficando para trás.

A "Largada"

Este vertiginoso crescimento demográfico "largou" juntamente com a era industrial, isto é, a partir do século XIX. Tal coincidência histórica é hoje interpretada e discutida de vários ângulos, destacando-se os dois pontos de vista seguintes:

1. A industrialização começou a remover vários fatores limitantes do crescimento populacional, como a problemática do suprimento alimentar: Novas técnicas permitiram um considerável aumento da produção de alimentos em geral. A população que se multiplicava contava então com proporcional multiplicação da quantidade de comida necessária, o que só se tornou possível com o desenvolvimento da tecnologia industrial ao nível de agricultura, produção de gêneros alimentícios, transportes etc.

2. O crescimento de microorganismos como bactérias, num dado meio de cultura, está na dependência direta da base nutricional: quanto maior o volume disponível de nutrientes essenciais, maior a possibilidade de expansão populacional. Se há pequena quantidade de nutrientes, as populações bacterianas crescem dentro de limites igualmente pequenos. Extrapolemos este fenômeno biológico à espécie humana. Durante milênios as atividades básicas de sobrevivência da humanidade concentravam-se na prática agrícola, que mantinha estreito laço de dependência com os fatores naturais do ambiente. As populações humanas cresciam ou não, parcialmente em função de concessões ecológicas, isto é, coexistia relativo equilíbrio ecológico entre a nutrição humana, a oferta natural do ambiente e a demografia. Partindo desta colocação inicial, tracemos algumas ramificações de raciocínio:

— A introdução da era industrial, na forma como ocorreu, passou a afetar o equilíbrio populacional humano através de um explosivo aumento quantitativo da oferta de alimentos.

— Cremos que, até certo ponto, este aumento da oferta alimentar teria sido eficiente em atender a real necessidade e mesmo carência do mundo contemporâneo, harmonizando-se com a filosofia de progresso e engajamento em nova conjuntura, coroadora da era industrial. Entretanto, certos fatores adversos e interesses velados alteraram substancialmente a força propulsora do progresso, acontecendo a inevitável intromissão da política do capital, em tom opressivo e explorador, mascarada em finalidades sociais para esconder finalidades essencialmente comerciais e dominadoras.

— Hoje detectamos vários sintomas desta terrível enfermidade macroestrutural, como o seguinte: Apesar de não haver falta quantitativa de comida para o mundo (2), a fome assola várias regiões, como a África, onde cerca de 500 milhões de crianças sofrem de má nutrição protéico-calórica (3). Este fator, de dimensão catastrófica, tem raízes firmemente assentadas nos atuais sistemas político-econômicos. Como se vê, a "finalidade social precípua" do crescimento da produção de alimentos através da escalada industrializadora é, de certa forma, um mito.

Queda na Qualidade

Ao mesmo tempo em que se multiplicava a quantidade de comida para o mundo, decaía a qualidade em termos de nutrição e saúde. Pelo menos é isto que mostram as pesquisas mais credenciadas, amplas e profundas sobre o assunto. Hoje a nossa dieta encontra-se diretamente associada aos principais problemas de saúde pública. Estes mesmos problemas exibiam a mínima importância médica antes das transformações alimentares da era industrial. As doenças crônicas e degenerativas, que afetam ingrata e precocemente a produtividade, são, atualmente, a causa número um de morbidade e mortalidade no Ocidente. Tanto nutricionistas como médicos e cientistas da nutrição adquirem convicção cada vez mais sólida de que as mudanças alimentares dos últimos cem anos constituem ponderável fator etiológico para doenças como hipertensão arterial, coronariopatia aterosclerótica, diabete melito e certos tipos de câncer. Em contraste nítido e pungente com seus contemporâneos civilizados, estas doenças são virtualmente desconhecidas entre as populações cujo modo de vida e alimentação conserva ainda os padrões primitivos e naturais (4-6).

Alterações Alimentares

No atinente ao setor secundário da produção de alimentos, a Revolução

Industrial acarretou um aumento significativo do consumo de gêneros processados, o que, ao nível de *alimentação*, representou a popularização de:

- Gorduras hidrogenadas;
- Açúcar refinado;
- Cereais beneficiados, farinhas e derivados;
- Laticínios;
- Produtos em conserva, desidratados etc.;
- Produtos artificiais e inovações alimentícias, como diversas guloseimas, bebidas, xaropes, gelatinas etc.

Alterações Nutricionais

Tais alterações dietéticas trouxeram, ao nível de *nutrição*, conseqüências como as seguintes:

- Mudanças no perfil calórico:

Gorduras:

— aumento da quantidade de gordura total;
— aumento da quantidade de gordura saturada;
— aumento do teor de colesterol;
— aumento do teor de ácidos graxos polinsaturados n-6;
— diminuição do teor de ácidos graxos polinsaturados n-3.

Carboidratos:

— aumento da quantidade de açúcar simples;
— diminuição do teor de carboidrato complexo, especificamente amido;
— diminuição do teor de fibras dietéticas, inclusive as não classificadas entre os carboidratos.

- Ingestão aumentada de aditivos alimentares.

Setor Agrícola

No atinente ao setor primário de produção de alimentos, a introdução inundadora de pesticidas e fertilizantes se fez justificar pela alta demanda quantitativa, como meio de aumentar a produção, de que os ecologistas e naturistas discordam nas seguintes bases:

— Os venenos químicos usados como inseticidas, fungicidas e herbicidas podem representar risco de intoxicação para o homem, em maior ou menor grau, de modo franco ou sutil; ameaçam, ademais, o equilíbrio ecológico.

— Os fertilizantes químicos, embora a princípio mostrem resultados visivelmente pródigos, podem alterar o equilíbrio microbiológico e químico-nutricional do solo, a médio ou longo prazo.

— As alternativas naturais e menos agressivas podem realmente tornar-se viáveis, ainda que em ritmo gradual, mas há lamentável falta de interesse em pesquisá-las e aplicá-las devidamente.

Idade de Ouro da Nutrição

As crescentes evidências de que as mudanças dietéticas provenientes do processo de transformação sócio-político-econômica e tecnológica dos últimos tempos têm que ver com os principais problemas de saúde pública, inauguram para a ciência da nutrição, indubitavelmente, um período de ouro, pois esta é a oportunidade áurea de mostrar ao mundo, na singeleza do pão de cada dia, um caminho novo e promissor com destino à saúde e felicidade.

Resgate do Abismo

Como resgatar o barco da civilização moderna do abismo caótico em que se embarafustou? Hoje vemos a natureza gravemente ameaçada, os alimentos empobrecidos e envenenados, a saúde humana em franca degenerescência, e a sociedade em inominável crise. E como localizar a via expressa do progresso autêntico e integral? Qualquer caminhada bem sucedida neste sentido deve começar pela conscientização individual. Dificilmente as necessárias mudanças começarão de cima, da plataforma do poder. Precisamos encetar mudanças em nossa esfera e semear benefícios, a partir de nós, para a comunidade. Certamente o Poder-Maior, divino e mantenedor, corroborará as intenções legitimamente altruísticas. ●

Referências:

1. WELLER, R.W., Bouvier, L.F. Population, demography, and policy. New York, NY: St. Martin Press, 1981.

2. SCHENEIDER, K. Scientific advances lead to era of food supplies around the world. *The New York Times*, 9 de setembro de 1986.

3. Director General of the World Health Assembly. Infant and young child nutrition. 15 de março de 1983 (Document WHA, 36/1983/7).

4. EATON, S.B., Konner, M. Paleolithic nutrition: a consideration of its nature and current implications. *New England Journal of Medicine*, 312, p. 283-289, 1985.

5. TROWELL, H. *Hypertension, obesity, diabetes mellitus and coronary heart disease*. In: Trowell H.C., Burkitt, D.P., eds. *Western diseases their emergence and prevention*. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1981.

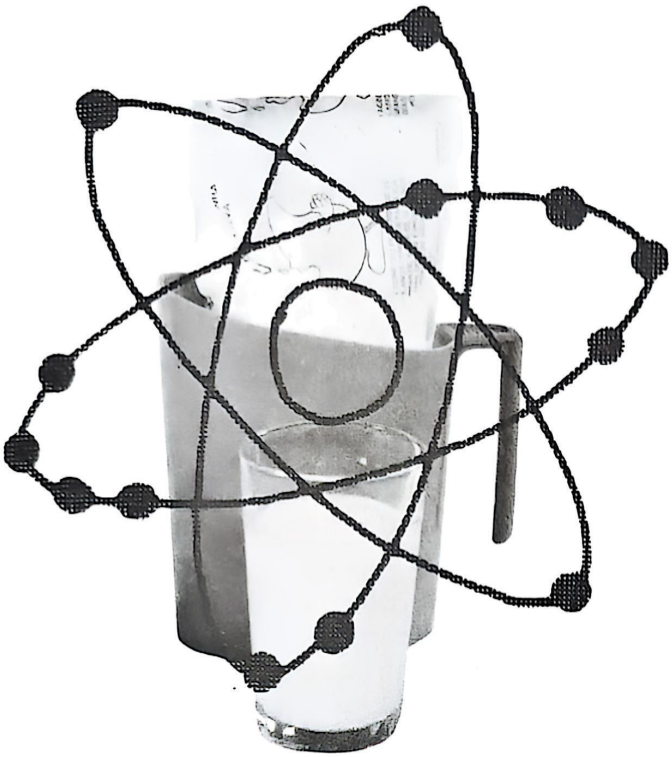
6. MOODIE, P.M. *Aboriginal health*. Camberra, Australia: Australia National University Press, 92, 1973.

7. PAGE, L. and Friend, B. Level of use of sugars in the United States. In Sipple, H.L. and McNutt, K.W. (eds): *Sugars in nutrition. New York, Nutrition Foundation IMC., Academic Press, 1974.*

8. *TOSCANO, V.A. Sugars and other carbohydrates.* In White, P.L., Fleteher, D.C. and Ellis, M. (eds.): *Nutrients in processed foods-fats carbohydrates.* Acton, Mass., Publishing Sciences Group. Inc., 1975.

9. LEAF, WEBER, P.C. A new era for science in nutrition. *The American Journal of Clinical Nutrition, 45, p.1048 - 1053, 1987.*

10. STAMLER J. Populacion Studies In.: Levy, R., R., Rifkind, B., Dennis, B., Ernst, N., eds. Nutrition, lipids and coronary heart disease - A global view. New York: Raven Press, p. 25-88, 1979.



RADIOATIVIDADE NOS ALIMENTOS — UMA NOVA AMEAÇA?

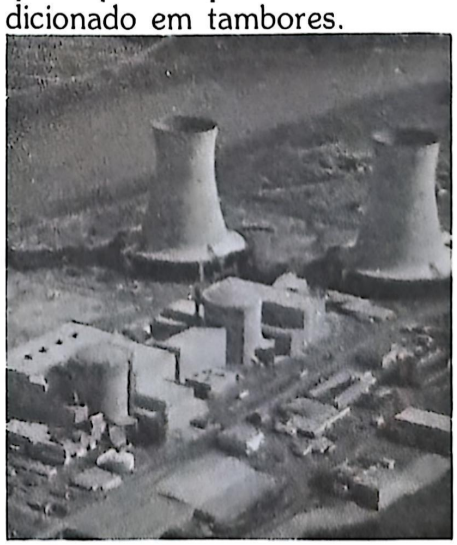
"Fins Pacíficos"

"Energia atômica para fins pacíficos" — soa ao ouvido como modernissimo clichê de progresso técnico-científico. Funcionam atualmente pelos quatro cantos do mundo cerca de 350 usinas de fissão, cuja finalidade básica é gerar eletricidade. Sem dúvida, um notável crescimento desde os idos do pré-2ª guerra, quando a vaga hipótese de energizar atomicamente a máquina do progresso contava apenas com incipientes arcabouços teóricos na cabeça de um escol de cientistas. Esta expansão se faz sentir mais concretamente no preenchimento de novas vagas do Clube Atômico por vários países do Terceiro Mundo, que se desdobram em suor e sangue para ingressar na era do átomo. Entre os tais inclui-se o Brasil, com sua usina de 600 megawatts em Angra dos Reis, a famigerada Angra I, ou, para os íntimos, "vagalume".

Orgulhoso símbolo de afirmação científica? Decerto. Para as nações contemporâneas a indústria nuclear é o filho mais paparicado do avanço tecnológico, o caçula que promete dar o que fazer nas próximas gerações, sem contar o que já vem aprontando...

Aspecto Cloacino

Não obstante, o esplendor da nova era oculta um lado cloacino. Tomemos como exemplo um fato rotineiro em usinas como a de Angra dos Reis: Enquanto o urânio é "enriquecido" para fornecer percentual rentável de isótopos 235, e seu átomo submetido à fissão no reator nuclear — "quebra" da estrutura atômica para liberar energia —, cerca de 200 ou mais subprodutos perigosamente radioativos são formados, cuja vida ativa vai de algumas frações de segundos a milhões de anos. Estes rejeitos constituem o *lixo atômico*, hoje na pauta de intermináveis discussões. Teoricamente, os rejeitos radioativos das usinas devem ser mantidos em suspensão em complexos arquitetônicos hermeticamente protegidos, ou em locais adequadamente seguros. Na prática, entretanto, o problema é muito mais complexo. Só para dar uma pálida idéia, nossa Angra I, que ainda não funciona regularmente, já tinha armazenado em prédio próximo ao reator central, em 1984, grande quantidade de lixo de baixa e média radioatividade, a saber, cerca de 150 metros cúbicos de material contaminado, como instrumentos, botas, luvas etc., que depois de prensado é acondicionado em tambores.



Em dezembro de 1985 havia nada menos que 63 tambores de 200 litros contendo partículas do evaporizador do circuito do reator, 426 tambores com dejetos compactáveis, 24 com dejetos não compactáveis e 41 filtros utilizados na passagem de água — o "lixinho" de uma usina ainda desativada. Ocorre que, malgrado a segurança jurada pelos técnicos, a capacidade de estocagem de Angra é de apenas 5 anos. Que fazer com o lixo radioativo que fatalmente legaremos às gerações pósteras? No Brasil a consciência quanto a este problema apenas começa a despertar, haja vista os protestos populares de Itu, São Paulo, contra os dejetos radioativos deixados próximo ao reservatório de água da cidade desde 1977, e o alarmante acidente nuclear de Goiânia em 1987.

Paióis Incendiários

Segundo o engenheiro André Tuszel, pós-graduado em energia na Suíça, é impossível prever as conseqüências de reações pouco conhecidas entre elementos radioativos de um depósito de lixo atômico. Assevera que "o perigo reside na alta concentração de elementos estranhos à natureza num só local". Menciona como exemplo dramático o acidente nuclear dos Urais, URSS, 1958, o maior até o momento, em um depósito de lixo atômico. Estima-se que o número de vítimas fatais esteja entre 1.000 e 2.000. Até hoje, num raio de vários quilômetros, não nasce uma única planta na região, convertida num deserto inabitável.

Se perguntássemos a um funcionário da estação nuclear de Chernobyl, alguns dias antes da tragédia que se tornou manchete internacional, qualquer coisa a respeito das condições de segurança da usina, certamente obteríamos respostas como a seguinte: "nosso padrão de segurança é excelente".... Afinal, acidente é acidente; falhas são possíveis mesmo em meio a todo perfeccionismo técnico. Mas, aconteceu... .

Lixeiras Nucleares

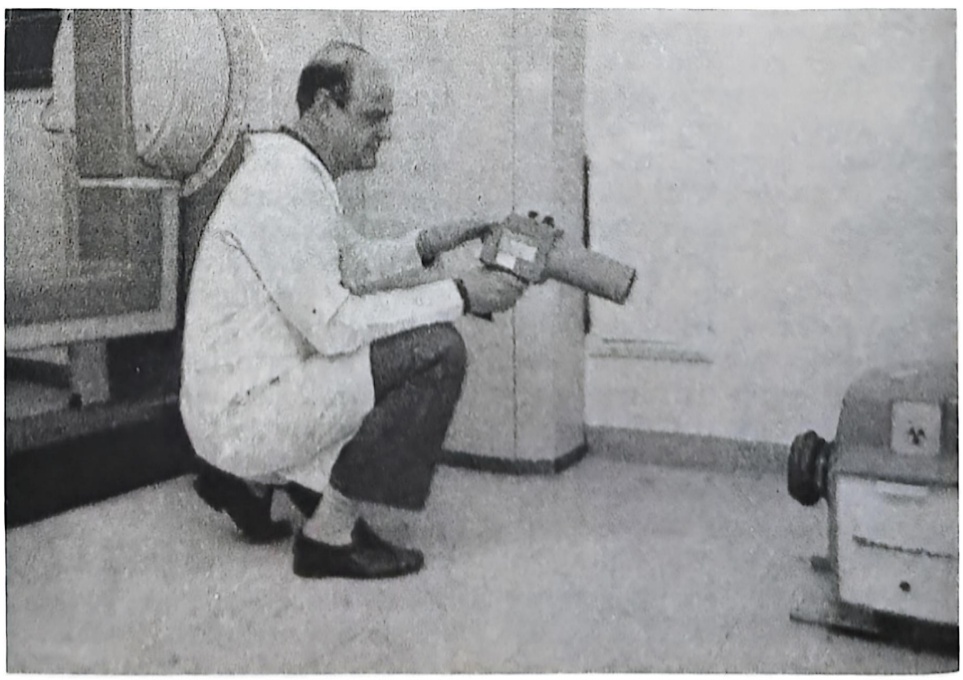
As centenas de usinas atômicas espalhadas pelo mundo estão produzindo toneladas e toneladas de lixo radioativo anualmente, e permanece como objeto de acalorada discussão o destino de todo esse perigosíssimo material. A saída encontrada por países como os Estados Unidos, Holanda, Inglaterra e Irlanda foi comprimir o lixo em tonéis e lançá-los ao mar. Na opinião do Dr. André Tuszel, não há engenheiro sério capaz de garantir a resistência destes tonéis por mais de 500 anos, considerando-se, entre outros fatores de corrosão, o movimento das correntes e as colisões. Como exemplo dos riscos, citemos dois casos: Em 1982 um submarino atômico colidiu com um tambor radioativo no Atlântico Norte, tendo requerido um mês para descontaminação; quanto ao dano ecológico, estima-se que tenha sido enorme. Já em 1966, uma medição realizada nas águas abissais do Atlântico, recolhidas da profundidade de 4.330 metros, revelou elevados níveis de estrôncio 90 e césio 137, o que se atribui às explosões atômicas em alto mar.

Contaminação Atmosférica

E por falar nos explosivos testes atômicos, vergonhoso ponto demarcatório da corrida armamentista dos últimos tempos, em 1962, quando foi assinado um tratado interditando este bárbaro atentado à vida, a atmosfera do planeta já carregava um fardo radioativo correspondente à detonação de 8.500 bombas de Hiroshima.

Mas onde e como armazenar com segurança o refugo da "energia nuclear para fins pacíficos"? Em 1983, o egrégio conselho atômico reuniu-se para discutir a questão da lixeira submarina, numa fútil tentativa de conseguir um acordo internacional.

E se o lixo atômico fosse deportado para o espaço? À pri-



meira vista parece uma idéia luminosa. Sugeriu-se que a NASA estudasse um programa de lançamentos de *containers* radioativos. Após longa viagem através do sistema solar, estes *containers* seriam liberados e prosseguiriam inercialmente em sua trajetória até cair em algum planeta, quando teriam perdido sua carga atômica. Mas ainda fulgura na memória dos técnicos o desastre espacial com a Challenger, que acaba revestindo esta idéia de justificadas apreensões.

Conclui-se enfim que o capítulo nuclear da história da tecnologia cria um novo e ameaçador impasse para a vida neste planeta, tanto no que diz respeito à utilização para fins pacíficos como para fins bélicos.

Ponderação Atrasada

Uma das questões mais atuais e importantes levantadas pelos expertos no assunto resume-se, de modo surpreendentemente simples, no seguinte: "A energia atômica é realmente *indispensável?*"

Sobrou para a Comida

A poluição radioativa do meio ambiente pode afetar nossos alimentos? Infelizmente, sim. Os produtos de origem animal, por exemplo, particularmente o leite, requerem constante vigilância do teor radioativo, em vista da possibilidade de contaminação por perigosos elementos como o Sr-90 (estrôncio 90) e I-131 (iodo 131). As plantas absorvem o Sr-90 juntamente com o cálcio, e os animais se alimentam diretamente de forragens contaminadas, o que afeta a concentração de radioatividade na carne e no leite.

O Sr-90 pode depositar-se nos ossos, a exemplo do cálcio, e a irradiação do tecido ósseo é passível de causar leucemia ou câncer. O I-131 é assimilado pela glândula tireóide, apresentando também efeito cancerígeno.

Problema Só dos Países Industrializados?

Nos primeiros anos da década de 60, uma pesquisa feita nos Estados Unidos, em 21 escolas e instituições de ensino do país, pelo Serviço de Saúde Pública, revelou que a ingestão de estrôncio 90 estava então aumentando. Em 1961 a média obtida foi de 19 picocuries por dia; em 1962 esta média subia para 25 picocuries por dia. Não obstante, estes valores encontram-se bem abaixo dos níveis de risco estabelecidos pelo Federal Radiation Council.

fixado pela Comissão Nacional de Energia Nuclear (CNEN). Em setembro de 1986, no entanto, este nível foi guindado para 370 bequeréis. A razão? Na Europa, o acidente nuclear de Chernobyl forçou a adoção temporária de limites de ocorrência mais altos, que vigoraram até fevereiro de 1987. Mas muitos estudiosos acham discutível se tal medida era de fato necessária no Brasil, e até se o leite importado realmente convinha ao nosso contexto econômico-nutricional...

Peixes Contaminados

As explosões atômicas no Pacífico levaram resquícios radioativos às peixarias de Tóquio (Japão), onde os frutos-do-mar tiveram de ser várias vezes recolhidos. Além disso, a poluição das águas por detritos industriais e esgotos, mormente as águas de rios e lagos, e da faixa costeira do mar, tem aumentado consideravelmente o risco de contaminação de peixes por metais tóxicos e outros poluentes. Já se detectaram, por exemplo, níveis potencialmente perigosos de mercúrio em pescados como o espadarte, que foi retirado do mercado. O atum também apresentou contaminação por mercúrio, mas em níveis mais baixos. Neste particular o controle deve ser meticuloso, o que, infelizmente, não acontece muitas vezes, haja vista a inevitável presença do comércio sem escrúpulos. ●

O acidente nuclear de Chernobyl forçou a adoção de limites mais altos de radioatividade no leite!

Nos países desenvolvidos, onde a indústria nuclear acha-se mais firmemente arraigada, este é um problema momentoso, que tem exigido dos governos cuidadosa implementação de dispositivos controladores e fiscalizadores. Nos países do terceiro mundo, embora em menor grau, a poluição radioativa dos alimentos já representa um problema digno de preocupação. Os alimentos importados de países industrializados requerem, neste aspecto, especial vigilância.

Chernobyl da Nutrição

O nível máximo tolerável de radioatividade no leite, em 1973, segundo o critério legal, era de 130 bequeréis. Este valor foi

GOLE ALIENADOR

Em apenas 600 ml de bebida forte como aguardente ou cachaça, o bebedor habitual ingere cerca de 1.600 calorias, o que corresponde a mais da metade ou até dois terços de toda sua necessidade calórica. Mas a ingestão de vitaminas, minerais, proteínas e lipídios provenientes desta fonte é *zero*. Isto tem um significado dramático: enquanto aparentemente se supre a necessidade energética, o organismo vai sendo privado de nutrientes essenciais. O alcoólatra morre aos poucos de má nutrição imaginando encontrar-se "energizado" ou "superabastecido".

Depois de uma "boa dose", a sensação dominante é de euforia, de auto-superação e até de superdotação. A mente desvaira por curto lapso no mundo da alucinação. Em seguida vem o pior: a euforia submerge na melancolia; o bebedor vê-se abandonado em sua depressão e miséria. A realidade aflui em toda aspereza e desencanto. Incapaz de enfrentá-la, o pobre viciado apela novamente ao gole alienador, apressando o processo que o levará à morte.

Final Doloroso

O fim que aguarda o alcoólatra esfaimado e incorrigível é sempre catastrófico. Sem computar as terríveis mazelas sociais, familiares, morais e espirituais, os passos finais do viciado crônico tomam tropegamente o rumo do definhamento. Via de regra o alívio da morte vem na forma de *cirrose*.

Destruição do Fígado

Cirrose é o estágio último e mais grave de degeneração do fígado. As células hepáticas funcionais são pouco a pouco substituídas por tecido conjuntivo fibroso inativo, sofrendo também infiltração gordurosa de longa duração. Pode ocorrer um processo intermediário chamado hepatite alcoólica, marcado pela morte de células e conseqüente inflamação necrótica. É uma doença irreversível e comumente fatal.

O álcool afeta de modo direto e profundo o metabolismo hepático. No decurso de reações a que é submetido, deixa um rastro de resíduos tóxicos como o excesso de acetaldeído e hidrogênio. O vital funcionamento do fígado, que deveria ser mantido intocável durante toda a vida, é perturbado ao extremo. De início pode aparecer a esteatose hepática, com vestígios de degeneração gordurosa. Entre os sintomas da cirrose destacam-se o edema (inchação), ascite (acúmulo de líquido no abdome), varizes rotas, tendência a sangramentos e coma hepático.

Degeneração Global

Além do fígado, o álcool prejudica a função do cérebro, dos músculos e do coração. Freqüentemente ocorrem transtornos no metabolismo do ácido úrico, resultando em gota. Até o rim pode sofrer disfunção secundária. Mas certamente a extensão de danos é maior que a enunciada até então pela pesquisa médica. Na realidade a degeneração é extensiva ao organismo como um todo, abalando ademais o caráter, a personalidade e, conseqüentemente, decidindo o destino.

Com freqüência dolorosa o final chega pelas vias da imprudência e do crime, quando a loucura do álcool consuma seu holocausto. A embriaguez transforma o motorista num assassino, o chefe de família num demônio e o transeunte num demente. Significativa parte dos acidentes de trânsito e crimes bárbaros não têm outra causa. Ao redor dos aficionados do álcool surgem vítimas que nada têm que ver com a desgraça. Não há trabalho estatístico que negue esse lamentável fato.

O álcool é uma praga mortal com a qual o homem que se diz civilizado jamais poderia transigir. Esta é uma entre inúmeras razões por que a massa de homens que habita este planeta não merece o nobre título de civilização... . ●

SUA MAJESTADE — O ÁLCOOL

Uma escolha trágica

É conhecida a fábula do gênio que impôs a um pobre homem uma escolha trágica. Encontrando-se com o infeliz, disse-lhe o gênio: Escolhe um dos três males: ou matas teu pai, ou vendes tua mãe, ou bebes. O desgraçado, para não matar o pai nem vender a mãe, preferiu o terceiro mal: Bebeu, e, bêbedo, matou o pai e vendeu a mãe.

Álcool e crime

Certo magistrado inglês declarou: "Analisados os casos, as nove décimas partes dos crimes cometidos na Inglaterra e no País de Gales se devem atribuir à bebida."

Tudo passou por aqui

Na cidade de Lion, na França, os transeuntes pararam para ver um homem que, com um metro na mão, media a porta de uma taberna. Media e não cessava de medir. Parecia louco.

Por fim, bateu na testa e disse: "Sim, é verdade! Eu tinha muito dinheiro e todo ele passou por esta porta. Eu tinha várias casas e elas passaram por aqui. Eu tinha vinhas e campos imensos e eles passaram por aqui. E, no entanto, esta porta não tem mais de dois metros de altura. Tudo o que eu tinha — bem-estar, família etc. — tudo passou por aqui. Agora eu não mais posso passar por esta porta, para acabar de arruinar-me, pois eu estou na miséria. Não tenho mais dinheiro, e, por isso, não me deixam entrar por ela." Ah! terrível cachaça!... — **Revista do Pregador**, ano I, Nº 3.

Utilidades do Alcoolismo

O alcoolismo é útil para:

"Fazer perder o tempo, o dinheiro e a vergonha." — SÓCRATES.

"Acabar com o lar, a sociedade e a pátria." — SUDERMAN

"Levar os filhos a perder o respeito aos pais e a consideração a si mesmos." — CARDUCCI

"Transtornar o corpo, perverter os nobres sentimentos e destruir as faculdades mentais." — FRANCISCO I

"Fazer papéis ridículos e praticar toda classe de vulgaridades." — BISMARCK

"Pedir fiado um copo de aguardente enquanto falta valor para pedir um pão para que comam os filhos." — CARLOS V

"Levar o homem ao suicídio." — NAPOLEÃO

REPOLHO — BANDAGEM NATURAL

Prof. A. Balbach

O repolho — planta hortense da família das Crucíferas — é uma espécie de couve com as folhas enoveladas, parecendo um globo. Encerra excelentes propriedades medicinais e nutritivas, destacando-se o seu teor em ferro, cálcio e vitaminas B1 e C.

Uso medicinal:

Na sua obra *"Les Propriétés Medicales de la Feuille de Chou"*, o dr. Blanc expõe:

"O repolho poderia ser na terapêutica o que o pão é na alimentação. O repolho é o médico dos pobres. O repolho é um medicamento de grande eficácia e de larga possibilidade de aplicação. Esta afirmação repousa sobre ricas experiências próprias....

"Os romanos, durante seis séculos, não conheciam, por assim dizer, outro remédio a não ser o repolho. Empregavam-no interna e externamente como abstergente, e, em forma de cataplasmas, no tratamento das feridas dos seus legionários. Catão chegou a indicá-lo como específico contra a peste....

"Minha primeira e decisiva experiência com o repolho foi assim: No ano de... tive que tratar um abscesso numa perna... toda possível supuração estava obstruída. A pele sobre o abscesso estava vermelha, inchada e em parte incrustada. A possibilidade de uma cura espontânea estava excluída. Era necessário provocar, artificialmente, a expulsão da matéria purulenta. Visando isso, apliquei cataplasmas de salva transmarina... Não fui feliz na minha primeira escolha. Após diversos dias de medicação com salva, não houve melhora alguma. Como segundo recurso, experimentei a folha de repolho... Meio dia de tratamento foi suficiente para eu observar um fenômeno que me deixou espantado e cheio de admiração. A pele e o abscesso, que até então haviam tido uma aparência pronunciada-

Composição química:

O repolho contém:

Calorias (em 100 gramas)	25,00
Água	93,00%
Hidratos de carbono	4,30%
Proteínas	1,40%
Gorduras	0,20%
Sais	1,10%

Em 100 gramas de repolho há:

Vitamina A	235U.I.
Vitamina B1 (Tiamina)	110mcg
Vitamina B2 (Riboflavina)	60mcg
Vitamina B5 (Niacina)	0,4mg
Vitamina C (Ácido ascórbico)	41,3mg

Os sais do repolho, em seu conjunto, oferecem as seguintes proporções (miligramas em 100 gramas):

Potássio	247,00
Cálcio	53,00
Fósforo	32,00
Sódio	27,00
Enxofre	25,00
Ferro	0,57

mente ressequida, começaram, de repente, sob visível influência das folhas de repolho, a expelir um líquido fétido, assaz fluido, com o qual, já nas primeiras horas, saiu grande quantidade de impurezas.

"Continuei a aplicar essas cataplasmas sempre com os mesmos efeitos... Finalmente o apostema cicatrizou... O repolho tinha excedido todas as minhas expectativas, não só abrindo o abscesso, mas curando a perna toda dentro de um prazo assombrosamente curto. Novas experiências foram acompanhadas de idênticos resultados... .

"A erisipela pode desaparecer por completo, quer espontaneamente quer mediante o emprego de medicações diversas, mas, às vezes, após a cura, deixa atrás dores nervosas, especialmente sobre partes da cútis cobertos de pêlos. Essas sensações dolorosas

Cada "duvidoso" deve fazer sua própria experiência.

podem ser debeladas instantaneamente com a aplicação de folhas de repolho. Surge a pergunta: Outras afecções nevrálgicas porventura não reagiriam da mesma maneira? De fato. Já fiz desaparecer nevralgias faciais e dentárias, com folhas de repolho. Cefalalgias idiopáticas, independentes de febres ou distúrbios intestinais, bem como dores reumáticas e reumatóides, também são acessíveis à influência benéfica do repolho....

"A algumas pessoas poderá parecer já exagerada a linha das enfermidades curáveis pelo repolho. E ainda não chegamos a mencionar, por exemplo, os tumores, igualmente acessíveis à ação do repolho. Ainda mais: Cada qual poderia, por si mesmo, ir longe, tão longe como quisesse, prolongando a referida linha, desde que chamasse em seu auxílio a observação, a experiência e a boa vontade. Efetivamente, a coisa mais fácil que existe é cada duvidoso fazer suas próprias experiências...."

O dr. Rancoule diz que, "em virtude do abundante uso que fazem do repolho, os habitantes da Alvérnia, da Bretanha e do Piemonte são extremamente fortes e robustos, sendo relativamente rara entre eles a tuberculose."

O dr. Gautier revela haver realizado extraordinárias curas com simples cataplasmas de folhas de repolho aplicadas à garganta, em casos de afonia, particularmente entre os cantores.

O dr. Teófilo L. Ochoa afirma: "O repolho goza de propriedades alcalinizantes e é essencialmente rico em vitaminas e em sais minerais, especialmente potássio, cálcio, fósforo e ferro; por isso constitui um bom remédio para os desnutridos, anêmicos e debilitados em geral.

"O repolho, como as couves, é um dos poucos vegetais que encerram arsênico. Recomenda-se por essa razão na tuberculose....

"A forma mais recomendável de comer o repolho, especialmente quando se têm em vista efeitos curativos, é cru, picado bem fino, em salada, com suco de limão.

"A água do repolho é ótima para curar as enfermidades do estômago, as úlceras internas, as hemorróidas e o alcoolismo; nesses casos toma-se uma colher de hora em hora. Deve-se, entretanto, estar atento à contaminação deste vegetal com pesticidas.

"As folhas do repolho, trituradas em um pilão, empregam-se exteriormente, em cataplasmas, contra feridas, tumores, inflamações, hemorróidas, gota, reumatismo etc. Para esses mesmos fins também podem empregar-se as folhas cozidas ao vapor."

Ensina o dr. N. W. Walker:

"A combinação de suco de repolho fresco e de aipo... é benéfica para amainar distúrbios intestinais."

O suco de repolho, aplicado ao couro cabeludo, atua beneficamente, estimulando o crescimento do cabelo. Aplica-se, em fricções, duas vezes por dia.

Valor Alimentício

Cru, em forma de salada, ou refogado, ou na sopa, ou preparado com leite, ou servido de outro modo, o repolho deve fazer parte de nossa alimentação.

Cozinha-se o repolho rapidamente em panela destapada, para possibilitar a expulsão dos gases que produzem um cheiro que a muitas pessoas desagrada.

Pode-se também deixá-lo fermentar em forma de chucrute, o apreciado *Sauerkraut* dos alemães, prato, aliás, muito popular da Alemanha, Áustria, Polônia, Ucrânia etc.

Trazido para o Brasil pelos alemães e eslavos, o uso do repolho se generalizou no Sul do País, ao passo que é praticamente desconhecido no resto do Brasil.

De todos esses modos de usar o repolho, o melhor é o cru cortado bem fino e temperado como salada.

O repolho é, às vezes, apontado como indigesto. De fato, especialmente quando cozido, esse vegetal permanece no estômago mais tempo que outras hortaliças.

Comido em excesso, o repolho fermenta e dá origem à formação de gases incômodos.

O consumo de repolho não é aconselhável aos portadores de perturbações gastrintestinais agudas ou crônicas, e deve ser consumido parcimoniosamente por idosos, dado o elevado teor de enxofre. ●

SONO: REPOUSO E ALIMENTO

José Barbosa

Luísa chegou do trabalho a casa às 19 horas. Tomou uma ducha morna, como de praxe, e jantou. Estava preocupada com sua insônia. Mas naquela noite não foi diferente. Uma, duas, três horas da madrugada ... não conseguia dormir. Vira para um lado, para outro da cama. Lê. Ingere uma cápsula. Duas. Mais um sedativo. Nada. Eis a história condensada de muita gente. Luísa não está navegando sozinha nesse barco. Milhões de pessoas no mundo atualmente têm dificuldades em conciliar o sono. A questão levantada é: podemos viver sem sono?

E a resposta é não. Nada no mundo pode substituir as saudáveis e indispensáveis oito horas de repouso diário. E quem o faz com certeza está trocando ouro por lama. Autoridades médicas comprovaram, em base de exaustivas investigações, que a falta de sono, em certos aspectos, produz esgotamento mais grave do que a carência de nutrição. Há casos em que a forçada abstinência do sono, por amor do estudo ou trabalho, pode levar mesmo até a loucura. O dr. Jean-Louis Valatx, encarecendo-lhe a vital exigência fisiológica, admitiu "não haver uma só espécie na Terra que escape a essa função reparadora." Efetivamente o sono não se dá ao luxo de ser apenas costume social, mas é uma premente necessidade orgânica. Seus sonegadores pagam caro a indiferença ou o desinteresse nesta questão.

Que é o sono?

Estado de repouso caracterizado pela suspensão da consciência, diminuição do ritmo circulatório-respiratório e relaxamento sensorial e muscular. Fisiologicamente define-se como o processamento inibitório das células corticais, com o propósito de reconstituição e reparação dos tecidos. Em linguagem simples, sono é a temporária cessação do trabalho cerebral. Se Luísa houvesse conseguido dormir, processar-se-ia com ela o mesmo fenômeno que ocorre com todos nós, desde que nascemos: Um dispositivo que se acha localizado no hipotálamo posterior instaura o processo de sono. Gradativamente nossas atividades conscientes vão-se amortecendo. Primeiro as funções dos assim chamados sentidos inferiores: olfato, audição, tato, visão etc. O cérebro passa a receber menor quantidade de sangue, a respiração torna-se menos freqüente, os pulmões reduzem sua atividade (há uma economia de cerca de 2.360 inspirações por noite). Finalmente se adormece.

O sono, a despeito do que muitos pensam, sucede-se em ciclos regulares, apresentando duas fases, não necessariamente na ordem como passa a ser apresentada:

1. *SONO REM* ("Rapid Eye Movement") assinalada por movimentos oculares rápidos e por padrões encefalográficos semelhantes aos do estado vigil.

2. *SONO NREM* ("Non-Rapid Eye Movement") estágio do sono profundo.

Crescimento durante o sono?

Lamentavelmente muitos subestimam o valor do sono. Desconhecem, por exemplo, o fato

de que durante o tempo dormido certos hormônios tornam mais ativas as suas funções, como a somatotropina, responsável pelo crescimento; a prolactina, que estimula a afluência de leite aos seios das grávidas; a testosterona e a progesterona, ambas secreções masculina e feminina respectivamente, que atingem seus níveis máximos nesse ínterim; o paratormônio, regulador da formação óssea, além de outros, como a corcicotropina, melatotina, tirotropina, renina etc.

A insônia, a hipersônia e outras disfunções do sono

Pierre Accoce revelou num artigo publicado em outubro de 1985 na revista L'EXPRESS a seguinte estatística: "Cinco milhões de franceses tomam periodicamente medicamentos para dormir.... Segundo comunicado do órgão federal de controle de medicamentos do Ministério da Saúde francês, venderam-se 88 milhões de caixas de ansiolíticos e hipogênicos nas farmácias em 1983". Um pouco mais adiante deplora o fato de "cinqüenta milhões de norte-americanos" sofrerem de insônia atualmente, sendo sua grande maioria consumidores em potencial e de fato da "indústria química do sono", que entre outras drogas mercadejam o hidrato de coral e os alcalóides do ópio.

Mas o que é insônia afinal? Que problemas tão sérios ela acarreta, a ponto de ter sido qualificada nos anos 70 de "o mal da civilização"?

A *insônia* ou *anipnia* é a ausência patológica do sono. Não deve ser confundida com a redução das horas de dormir, pois há pessoas, em casos excepcionais, que dormem quatro ou cinco horas por noite e isto é normal para seu organismo. A insônia existe quando não há sono ou, quando há, mas não apresenta forças restaurativas, isto é, você dorme e não repousa. Sabe-se que é quádrupla a função do sono: limpeza, restauração, fortalecimento e descanso. Se não há descanso, deduz-se não haver existido as três atividades anteriores, portanto, nenhum sono real. Entre as causas mais comuns da insônia alistam-se: hipertensão arterial, mau estado das artérias cerebrais, ansiedade, abuso de excitantes (chá, álcool, café etc.), neurastenia, moléstias nervosas etc. É importante frisar que uma das principais causas da insônia é a inatividade, o ócio. Por isso a Bíblia diz: "Doce é o sono do trabalhador" (Ec 5:12). Os sintomas característicos em geral são: fadiga física e mental, irritabilidade, incapacidade de atenção e memória. Os insones, é lamentável, em vez de eliminar a causa do problema, porque já diziam os latinos: *sublata causa tollitur effectus*, isto é, "eliminada a causa, desaparecerá o efeito" — empregam paliativos químicos, substâncias hipnagógicas, que podem ocasionar coma ou mesmo a morte por parada respiratória.

Em 1903 o mercado farmacológico já oferecia cerca de 2.500 drogas soníferas, mas por isso só veio concorrer para agravar o quadro. Os barbitúricos, soníferos, benzodiazepínicos, sedativos e outros tantos produtores de sono artificial, forçam o organismo em primeiro lugar a "fechar os olhos", em último plano a entrar em estado anestésico ou cataléptico. Tais drogas têm ação depressiva sobre o sistema nervoso central e aumentam o ritmo cardíaco, abrindo um precedente sem limites para as moléstias cardíaco-mentais. O exercício moderado, mel de abelha, leite quente, banhos hidroterápicos adequados e algumas beberagens de camomila, tília, alface, maracujá, flor de laranja e outros calmantes naturais são indicados para eliminar o problema.

O sono diurno é agradável, mas não tão reparador quanto o noturno.

A *hipersônia*, embora menos comum, também causa incômodos. Caracteriza-se por um prolongamento demasiado e anormal das horas de sono. Suas causas: lesão cerebral, ou doenças psíquicas. Há ainda, diretamente ligada ao sono, a *síndrome de Elpenor* (perda da noção de tempo e/ou espaço quando se acorda), a *narcolepsia* (sono incontrolável, estertorante), a *encefalite* (sonolên-

cia progressiva com diplopia e fraqueza muscular), *doença do sono, tripanosomia africana ou sono africano* (doença cujas características são febre, linfadenite e profunda letargia; causada pelo protozoário flagelado *Trypanosoma gambiense*) e outras que o espaço não nos permite referir.

A que horas e quantas horas devo dormir

O Criador organizou a Natureza de tal arte que ela servisse de medida para o homem. Estabeleceu os dias e as noites: os dias para o trabalho, exercício físico, desgaste; a noite para o descanso, repouso e restauração. Partindo do princípio que o trinômio da saúde é nutrição, exercício e descanso, obedecer à cronometria divina resultaria em vantagem. O homem, porém, viola o ciclo dia-noite. Gasta as preciosas horas da noite, quando devia estar dormindo, em negócios, trabalho, festas, diversões. Faz do dia noite e da noite dia. As horas naturais destinadas ao sono acham-se diretamente associadas ao nascer e ao pôr-do-Sol. Lamentamos ver como até os animais obedecem à lei de repouso estabalecida por Deus, enquanto o homem a ignora. Todavia, várias pesquisas têm demonstrado que o período de tempo de dormir mais repousante é entre as 19 horas e a meia-noite. Naturalmente essa é a causa de muitos estarem depauperados: o costume malsão de dormir da meia-noite para diante, ficando sem o benefício das primeiras horas noturnas, nas quais há maior eliminação residual.

Em seu estado normal de saúde, um adulto será beneficiado dormindo de 7 a 8 horas diárias, isto em se falando de regra geral, pois cada ser humano possui um sistema biológico de regulação que fixa o tempo de sono que lhe convém, o qual varia conforme as características físicas, mentais e temperamentais de cada indivíduo. O certo é que, de qualquer maneira, ficar sem dormir à noite é prejudicial. Sinclair conta a história de dois coronéis que iriam empreender uma longa caminhada. Um deles fazia sua tropa marchar de dia e descansar à noite; o outro, alegando aproveitar a frescura da noite, seguia método contrário. Não é preciso dizer que a primeira infantaria chegou ao destino antes da outra, e sem tantos problemas de enfermidade e estafa.

Sob outro aspecto, o sono *diurno* não é tão reparador quanto o *noturno*. A partir de duas noites sem dormir cai consideravelmente o rendimento físico e mental de qualquer "coruja". A seguir damos uma tabela das horas de sono diárias necessárias a cada faixa etária, ressalvando-se sua natureza geral:

recém-nascido	14 a 15 horas
velhos e crianças até 13 anos .	10 horas
adolescentes	9 horas
adulto	7 a 8 horas

Higiene do sono

Porém, se dormir é importante, saber como dormir é importantíssimo. Mencionamos a seguir algumas condições básicas para um sono restaurador e salutar:

1. Mantenha o quarto arejado. A cubagem ideal do quarto de dormir não deve ser inferior a 25m3 por pessoa. Os cubículos confinados são insalubres.

2. Conserve boas condições balsârnicas e soporíferas. O quarto deve estar isento de qualquer vestígio de mofo ou cheiro concentrado. O aroma deve ser agradável e natural.

3. Use de uma iluminação parca. A condição ambiental apropriada ao sono é a penumbra. As cores das paredes devem ser discretas.

4. Não se alimente antes de dormir, pois a digestão ficará prejudicada, tendo em vista que a circulação tem sua atividade reduzida durante o sono.

5. Quanto à posição de dormir, é recomendável que seja numa cama com estrado de grades bem fechadas. Os cavalos dormem em pé, algumas aves em vôo. A posição horizontal para o homem é a mais cômoda. Deitado o coração bate cerca de 480 vezes menos por hora, poupando ao coração cerca de 3840 batimentos por noite. O fisioterapeuta Haruo Nishimura diz que "o melhor lado de dormir é o direito". Nesse caso, o travesseiro não deve ultrapassar a altura do ombro. O colchão não deve ser muito duro, pois não deixa afundar a bacia e, portanto, encurva a coluna. Não deve ser muito mole, pois não tem flexibilidade para encaixar o ombro e a bacia, por isso, entorta a coluna também. O colchão deve ser firme de modo a permitir que as saliências do corpo se acomodem às depressões, e assim se mantenha a coluna reta. Os que dormem em decúbito dorsal, usem travesseiros baixíssimos; ou não usem, o que é muito melhor.

6. Agasalhe-se conforme o clima. Evite tecidos impróprios e roupas apertadas.

Bom sono!

Bibliografia

Piéron, H. *Le Problème Physiologique du Sommeil*. Paris, 1913.

Kaiser, C. *Journal de Physiologie*, vol. 41 1949, art. "Le Sommeil".

Kehl, Renato. *Bíblia da Saúde*. Rio de Janeiro, Liv. Francisco Alves, 1926.

Accoce, Pierre. Por que Dormimos Tão Mal? *L'Express*. Paris, out. 1984.

Larousse Ménager Ilustré. Paris, ed. E. Chancrin, Librairie Larousse, s/d.

#

Maturidade Psicossomática no Casamento

Dr. Edivaldo Baracho (Médico-chefe do Hospital Oásis Paranaense, Curitiba).

Casamento e Juventude

Nos Estados Unidos, pesquisas têm demonstrado que está diminuindo a idade dos que se casam. Isto é, com o passar dos anos, jovens de ambos os sexos se casam mais cedo. Em 1900 os noivos tinham em média 27 anos e as noivas 23. Em 1930 a idade dos noivos caiu para 25 e das noivas para 22. Em 1960 a maioria dos noivos tinham 22 anos e as noivas 20. Na década de 70, este índice ficou em torno de 20 para os noivos e 18 para as noivas. Enfim, qual será a idade mínima ideal para os jovens de ambos os sexos contraírem matrimônio? As inumeráveis responsabilidades inerentes ao casamento produzem, nos contraentes, um grande desgaste psíquico para conduzir a bom termo as dificuldades que vão surgindo. Este desgaste exige, por sua vez, auto-controle e firmeza de caráter, qualidades que se manifestam apenas nos indivíduos que adquiriram, realmente, maturidade psicossomática.

Maturidade Psicossomática

Processo de desenvolvimento das funções físicas e mentais, bem como a capacidade que permite ao indivíduo obter crescentes percepções, conhecimentos, experiências e auto-controle.

O crescimento físico se processa desde a fecundação e se acelera sobremaneira após o nascimento. Entretanto, com o desenvolvimento psíquico não acontece o mesmo. O córtex cerebral está pouco ativo no nascimento e nos primeiros dias de vida extra-uterina. Somente o exercício, a aprendizagem, os estímulos externos vão treinar o córtex cerebral permitindo maior desenvoltura da capacidade mental da criança.

"As Afeições Juvenis Devem ser Refreadas..."

O desenvolvimento psíquico depende da adaptação do indivíduo ao ambiente. Durante a infância ele é espontâneo e natural. Entretanto, na adolescência ele depende de um processo de adaptação que é forçado pelo desenvolvimento físico e pelas mudanças ambientais. Esta adaptação exige certa dose de esforço por parte do indivíduo que, conseqüentemente, provoca tensões emocionais constantes. O esforço e a tensão a que é submetido fazem do adolescente um ser extremamente emotivo. É submerso neste clima, a mercê de atritos e agressões do meio, que ele atingirá, ou não, a maturidade psíquica. Isto explica perfeitamente os impulsos incontrolados dos adolescentes, impulsos estes que transformam-nos em seres relativamente "irresponsáveis". As decisões tomadas, nesta fase da vida, obedecem às fortes tensões emocionais a que são submetidos. A razão não adquiriu maturidade para guiar o curso da vontade; é como um leme

pelo qual a vontade é orientada no seu curso pelos mares do Super Ego. Sem o controle da razão, a vontade fica à deriva, dominada pelos ventos do instinto.

Assim, podemos qualificar de maturidade psicossomática, no matrimônio, o processo de pleno desenvolvimento psicofísico do indivíduo candidato ao casamento. Este desenvolvimento atinge o seu limiar imediatamente após a adolescência. É justamente este limiar quem decreta o final desta fase transitória. Daí, então, o indivíduo está habilitado a, fazendo uso correto e racional de suas faculdades, sobrepujar os impulsos incontrolados e instintivos que emergem do inconsciente. Ao atingir este limiar, o homem torna-se senhor das suas decisões. Em decorrência de suas experiências do passado, ele pode, agora, usando moldes comparativos, analisar cada problema isoladamente com plenas possibilidades de encontrar uma solução racional para cada um.

Um outro fato que contra-indica o casamento "pré-maturo" (durante a adolescência), é o tipo de afeição que sobressalta os jovens nesta fase da vida. Vejamos a opinião de uma escritora norte-americana autorizada:

"As afeições juvenis devem ser refreadas até chegar o período em que a idade suficiente e a experiência tornarão honrosas e seguras as suas manifestações. Os que não se refrearem estarão em perigo de arrastarem uma existência infeliz. Um jovem entre os 10 e os 20 anos é *incapaz* de julgar da habilidade de uma pessoa tão jovem como ele mesmo, para ser sua companheira por toda vida." (*Mensagens aos Jovens*, pág. 452, Ellen White).

O termo grifado não poderia ser mais apropriado. Se o que existe no adolescente é justamente um sentimento de incapacidade que o impossibilita de analisar ou julgar suas próprias habilidades, muito mais o impossibilitará do julgamento de outrem; ainda mais quando a razão está embotada por afeições impulsivas.

Além dos adolescentes existem muitos determinados tipos de pessoas que, a despeito da maioridade, não conseguiram maturidade que os habilite a contrair núpcias Determinados distúrbios mentais de média e pequena gravidade têm sido a causa mais comum. Dentre estes distúrbios estão algumas formas de neuroses, as psicoses, as personalidades psicopáticas e os demais distúrbios psiquiátricos que provocam alucinações, delírios e outras alterações da consciência. Pessoas acometidas por quaisquer desses distúrbios devem ser submetidas a tratamentos especializados, para somente depois de curadas pensarem em assumir grandes compromissos. A união dessa natureza trará grandes dificuldades para a família e para a sociedade; muitas vezes são maiores essas dificuldades que as resultantes da união entre adolescentes, visto que estas pessoas por força da própria enfermidade, são inaptas a assumirem qualquer compromisso ou tomarem qualquer decisão.

Maturidade Somática

Em se tratando de maturidade somática, analisaremos apenas o aspecto gineco-obstétrico-fisiológico. Assim não faremos menção de patologias do desenvolvimento ósseo, ou qualquer outra condição patológica de Medicina Interna, visto a extensão e complexidade do assunto.

O desenvolvimento físico é de vital importância no casamento. Ele tem sido a causa de muita preocupação na vida de alguns casais. Algumas perguntas feitas por milhares de casais a seus médicos têm sido: "Dr...., poderemos ter filhos? Eles serão normais? E os partos, também serão normais?" As atenções de todo jovem casal estão voltadas, no primeiro ano, para a procriação. As mulheres são as mais afetadas por tais preocupações. O instinto maternal transformou a mulher num mito: a Mãe. A mãe tem sido tema das mais calorosas dedicatórias, das mais ternas mensagens, dos mais belos poemas. O instinto materno está presente em toda fêmea; não seria exceção a mulher.

Nisso a gestação tem merecido um cuidado todo especial. Entretanto, a gestação, por si só, não é tudo. Para que uma gestação vá a termo, e o trabalho de parto ocorra sem maiores problemas, determinados fatores devem ser considerados. Dentre eles é de grande valor o pleno desenvolvimento da estrutura óssea da pélvis e a idade da mulher. Vejamos o que diz o dr. J. Onofre de Araújo, professor de Obstetrícia da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo:

"A idade mais favorável para a parturição seria dos 18 aos 24 anos, conforme a maioria dos obstetras. Fora destes limites teríamos uma incidência maior de distocias (partos difíceis), principalmente considerando a primiparidade (primeiro parto) que, se em idade muito jovem ou muito avançada, induziria a maior possibilidade de complicações, dentro do conceito clássico de primiparidade idosa e/ou precoce respectivamente. Segundo Briquet, não se concluirá que a prenhez e o parto antes ou depois destes limites acarretem sempre inconvenientes à mulher, pois isto depende mais que tudo de condições personalíssimas."

Como vimos, o fator idade é de suma importância na gestação e principalmente no trabalho do parto. As estatísticas demonstram que o maior índice de distocias está entre as primíparas com idade inferior a 18 anos e superior a 24 anos. As desproporções céfalo-pélvicas nas pacientes menores de 18 anos têm acontecido em função da imaturidade de estrutura óssea ou vícios pélvicos.

Conclusão

O desenvolvimento físico é muito importante, mas não tanto quanto o psíquico, do ponto de vista social e religioso. O saldo das uniões prematuras tem sido deprimente. Passados os primeiros dias do casamento, o lar se transforma num campo de batalha, onde a família, dividida, luta egoisticamente para satisfazer aos interesses mais frívolos e mesquinhos. Finalmente o lar é desmoronado, os pais separados, os filhos abandonados e desorientados.

É por esta razão que a Palavra de Deus tem constantemente alertado aos jovens que estão preocupados em constituir lares. Ela está repleta de advertências e conselhos úteis, concernentes aos perigos das uniões prematuras. Isto mostra perfeitamente o cuidado que Deus tem demonstrado para com Seus pequeninos. ●

QUEM NÃO SE COMUNICA...

Jaime Kemp

A comunicação é, sem dúvida, o centro de todo relacionamento familiar. Nunca é demais frisar a importância de uma boa comunicação. Ela é a chave para o desenvolvimento de um relacionamento saudável entre marido e mulher. Eu comparo a comunicação com uma ponte entre o mundo do marido e o da esposa. Infelizmente, em muitos casamentos e, às vezes, até mesmo entre recém-casados, a ponte já caiu, impossibilitando maior integração entre esses dois mundos. Quando isso ocorre, cria-se às vezes uma situação insuportável onde marido e mulher passam a viver sob um mesmo teto, sem que haja contudo qualquer intimidade, amizade ou companheirismo.

Existem várias diferenças entre um casal feliz e um infeliz. Esta diferença está no fato do casal comunicar-se ou não. A Palavra de Deus em Provérbios 18:21 diz: "A morte e a vida estão no poder da língua; o que bem a utiliza come do

seu fruto." Vida ou morte, felicidade ou infelicidade estão intimamente ligadas com a disposição e capacidade de comunicar-se.

Mas, o que é comunicação? "Comunicação é o processo verbal ou não-verbal de transmitir uma informação a uma outra pessoa, de maneira que ela entenda o que você está dizendo."

A comunicação é uma arte. Passamos a vida inteira aprendendo a ser eficientes nessa arte. Através do trabalho de aconselhamento que venho desenvolvendo com casais, creio que posso, sem dúvida alguma, afirmar que uma das necessidades mais prementes da família é o aprendizado da comunicação.

Por que muitos casais e famílias não se comunicam? A meu ver, existem algumas razões: há pessoas que têm dificuldade em expressar-se numa conversa. Eles jamais aprenderam a se comunicar abertamente e têm dificuldade até mesmo em formar frases. Outros receiam expor o que pensam e sentem. Não querem correr o risco de serem ofendidos se alguém discorda deles. Há pessoas que tomam às vezes a seguinte atitude: falar não vai resolver nada, então, por que comunicar?

A inferioridade é outro problema que interfere na comunicação. A pessoa pensa que nada tem para oferecer. Julga que suas idéias não têm valor. Sua auto-imagem é muito baixa e ela evita então fazer comentários ou expressar seus sentimentos pessoais.

Além dessas razões, existem outros problemas que podem atrapalhar uma boa comunicação, especialmente no meio familiar: **lágrimas** (geralmente é a mulher quem chora); **gritos** — quanto mais alta a voz, menor a comunicação; **atos de violência** (bater no outro, torcer o braço, paneladas na cabeça, pratos voando pela sala etc.); **silêncio** (este é o método predileto dos casais. Ambos recusam expressar seus sentimentos e usam o silêncio como arma contra o cônjuge); **caretas** (parece muito infantil para um casal de quarenta anos, quando irritado ou zangado, fazer caretas um para o outro. Mas, na realidade, esta é a única maneira que muitos casais usam para se comunicar na hora da briga).

Note-me: **lágrimas, gritos, atos de violência, silêncio** ou **caretas**

— todas essas demonstrações físicas — são até certo ponto um tentativa de se comunicar, mas infelizmente este é um meio ineficiente de comunicação. O casal que está empenhado em melhorar sua comunicação, precisa deixar essas manias infantis e aprender a se expressar de modo mais adulto e maduro.

Conceitos bíblicos sobre a comunicação

Deus é o melhor comunicador. É importante lembrar o que nos diz Sua Palavra: "Ele Se fez carne e habitou entre nós; cheio de graça e verdade, ..." (Lucas 1:14). Deus, na pessoa de Seu filho, Jesus, Se tornou carne para transmitir a homens o Seu grande amor. Jesus é inclusive chamado Emanuel, que significa "Deus conosco". O significado maior do Natal é a presença de Deus em nosso meio. Através das Escrituras, Ele nos revela muitos conceitos na área da comunicação. Escolhi nove princípios, os quais considero os mais importantes para o aperfeiçoamento da comunicação no lar.

1. A comunicação é sempre uma relação de duas vias

Uma das melhores maneiras de fortalecer a comunicação é desenvolver a habilidade de ouvir seu cônjuge com interesse. Dê sua atenção completa, inclusive através do contato visual e das expressões faciais. Quando você concentra sua atenção, demonstra que não está escutando somente com os ouvidos, mas também com o coração. Você poderá assim identificar-se com o que o outro está sentindo ou experimentando. Isto demonstra amor e preocupação de sua parte. Escutar não é pensar naquilo que você vai responder, enquanto o outro está falando; escutar não é interromper a pessoa no meio da sua comunicação; escutar é aceitar o que está sendo transmitido, sem julgar o que está sendo dito ou a maneira como está sendo comunicado; escutar é procurar compreender. O apóstolo Tiago fala sobre esse tipo de comunicação: "Todo homem, pois, seja pronto para ouvir, tardio para falar, tardio para se irar" (Tg 1:19). Salomão expressou o mesmo pensamento de outra maneira: "Responder antes de ouvir é estultícia e vergonha" (Pv 18:13).

Você dá atenção a seu cônjuge quando ele está falando? Amor é também parar o que está fazendo, olhar para seu parceiro, dar ouvidos e atenção enquanto ele fala. Infelizmente, a comunicação é prejudicada porque não sabemos ouvir.

2. Escolher o tempo certo para se comunicar

O apóstolo Paulo sugere esta idéia em Efésios 4:26: "Irai-vos e não pequeis; não se ponha o sol sobre a vossa ira". Creio que Paulo está simplesmente dizendo: não deixe a ira se acumular dia após dia, sem acertar contas. Ele está sugerindo que é possível discutirmos, mas que não devemos dormir sem ter resolvido nosso mal-entendido ou discórdia.

Cinco sugestões que funcionam na escolha do tempo certo:

- Minha esposa e eu chegamos à conclusão que, em nosso caso, é melhor não discutir um problema depois das dez horas da noite. Temos a tendência de reagir negativamente a qualquer discussão quando estamos fisicamente cansados.
- Não brigue ou discuta na presença de seus filhos. Assistir a uma briga entre os pais é uma das coisas que gera bastante insegurança e medo na criança.
- Não brigue em público. Discussões familiares devem ser resolvidas somente entre a família. É bem fácil ofender seu cônjuge usando de cinismo, sarcasmo ou palavras ásperas. O pior de tudo é proceder assim publicamente.
- Não procurem resolver problemas ou tratar de assuntos sérios, quando um dos dois está envolvido em alguma atividade. Esposa, não procure tratar de problemas quando o esposo estiver concentrado em alguma coisa.
- Marque com seu cônjuge uma hora específica para conversar e seja fiel a esse compromisso. Abençoados são os maridos e esposas que escolhem o melhor tempo e sabem pôr essa hora para discutir seus assuntos importantes.

3. Fale sempre a verdade, mas fale com amor

Paulo diz em Colossenses 3:9 "Não mintais uns aos outros". E em Efésios 4:25 ele fala: "Deixando a mentira, fale cada um a verdade".

No meu seminário para jovens enfatizo a importância de desenvolver a honestidade na comunicação logo no início do namoro. A tendência humana é ser desonesto. Isto faz parte da natureza pecaminosa. Os jovens namorados precisam assumir um compromisso mútuo de honestidade. Não adianta fingir se não somos na realidade aquilo que queremos aparentar.

A sinceridade é um compromisso constante na vida conjugal. No altar, você expressa seu profundo desejo de amar, e o amor exige honestidade.

Você e seu cônjuge já assumiram esse compromisso? É essencial dedicar-se a esse nível de relacionamento. Vamos deixar de brincadeiras de criança. Fale ao seu cônjuge: "Querido (a), quero aprender a ser honesto (a) com você e espero que você seja comigo". Isto poderá transformar a comunicação em verdadeira e profunda.

"Não adianta fingir se não somos na realidade aquilo que queremos aparentar."

4. Não use o silêncio para frustrar seu parceiro

O silêncio, especialmente por parte do marido, representa uma resposta negativa para a esposa. Se você hesita em responder, explique com calma a razão disso. Quando essa arma é usada freqüentemente no relacionamento conjugal pode ser extremamente frustrante. Às vezes, a questão consiste em não saber conversar. Em outros casos, a pessoa é quieta por natureza; se este for o caso, faz-se necessário que o cônjuge tenha muita paciência.

O problema oposto é quando a pessoa fala demais. A esse respeito a Bíblia tem muito que dizer, especialmente em Provérbios:

"O mexeriqueiro descobre o segredo, mas o fiel de espírito o encobre" (11:13).

"O que guarda a boca conserva a sua alma, mas o que muito abre os lábios a si mesmo se arruína" (13:3).

"Quem retém as palavras possui conhecimento... até o estulto quando se cala, é tido por sábio, e o que cerra os lábios por entendido" (17:27-28).

Seja no caso do cônjuge silencioso ou do que fala demais, o casal precisa submeter seu problema à obra do Espírito Santo.

5. Não responda com raiva. Use palavras brandas e respostas bondosas

Provérbios 15:1 afirma: "A resposta branda desvia o furor, mas a palavra dura suscita a ira".

Creio que nunca esquecerei o encontro que tive com meu amigo Osiander Schaff da Silva. Íamos almoçar juntos. Estacionamos o carro na rua, cerca de duas quadras do restaurante. Em meio às alegrias do encontro, não percebemos que estacionamos em frente a uma garagem. Uma hora e meia depois, quando voltamos para o carro foi que percebemos o erro que havíamos cometido. Naquele momento olhei para a casa e na janela estava alguém que parecia "o incrível Hulk". Quando ele nos viu, saiu furioso, gritando, xingando e fazendo ameaças. Eu olhei para o Osiander e disse: "Zi, agora é hora de pôr em prática Provérbios 15:1".

Quando ele acabou de xingar todas as mães do Brasil e estava pronto para nos dar uma surra, olhamos para ele e respondemos: "Nós erramos. Foi falta de consideração de nossa parte estacionar o carro em frente à sua garagem. Queremos que o senhor nos perdoe". De repente, ele se encolheu, e, ficando calmo e tranqüilo, nos disse: "Ah, não foi nada. Qualquer pessoa poderia ter cometido o mesmo erro". Depois disso, nós nos despedimos e fomos embora. No carro, olhei para Osiander e disse: "Zi, a Palavra de Deus tem razão, não tem?" Ele me respondeu: "Puxa, como tem!"

Responda sempre com palavras brandas e veja como isso mudará sua comunicação com as pessoas.

6. Não se envolva em rixas

É possível discordar sem causar brigas. Paulo nos diz em Efésios 4:26: "Irai-vos e não pequeis". Parece-me que ele está dizendo que é possível ficar irado (creio que se trata de uma raiva santa, quando a reputação de Deus está em jogo). Ao mesmo tempo, ele diz que esta ira não deve levar-nos ao pecado. Quantas vezes uma palavra áspera machuca profundamente o espírito de outrem. Veja Provérbios 18:14: "O espírito firme sustém o homem na sua doença, mas o espírito abatido quem o pode suportar?"

Quando alguém na família ataca outro, está esmagando este coração. Você já foi esmagado pelas palavras ásperas de seu cônjuge? Talvez isso já tenha ocorrido.

Como seria bom se prestássemos maior atenção às palavras de Salomão: "Como o abrir-se da represa, assim é o começo da contenda; desiste, pois, antes que haja rixas" (Pv 17:14).

E é bom lembrar o que Paulo diz em Efésios 4:31: "Longe de vós toda a amargura, e cólera, e ira, e gritaria, e blasfêmias, e bem assim toda malícia".

7. Evite aborrecer seu cônjuge

"No muito falar não falta transgressão, mas o que modera os seus lábios é prudente" (Pv 10:19). Falar demais não muda a outra pessoa.

Em vez de ficar falando, criticando, e reclamando, procure viver uma vida exemplar, não dando motivos para queixas e reclamações. Às vezes, a maneira como comunicamos algo a nosso cônjuge pode aborrecê-lo.

8. Esteja sempre disposto a dizer três coisas

1. Eu estou errado; 2. Por favor, me perdoe; 3. Eu amo você.

Não foi isso que Paulo falou em Efésios 4:32?

"Antes, sede uns para com os outros benignos, compassivos, perdoando-vos uns aos outros, como também Deus em Cristo vos perdoou."

Um espírito perdoador é essencial para a solução de conflitos e o desenvolvimento de uma relação em profundidade.

9. Não culpe ou critique seu cônjuge

Tome esta atitude: "Eu não criticarei nenhum membro de minha família, mesmo que seja uma crítica justa, sem dar uma solução prática". Por outro lado, procure sempre restaurar, encorajar, edificar. Gálatas 6:1 ensina: "Irmãos, se alguém for surpreendido nalguma falta, vós, que sois espirituais, corrigi-o, com espírito de brandura; e guarda-te para que não sejas também tentado."

Em toda família, existem alguns pontos de vista diferentes, discussões e até desentendimentos. Isto prova o fato de que somos pecadores e precisamos depender totalmente de Deus.

Amigo leitor, tenho certeza que se você procurar pôr em prática esses nove princípios de comunicação, sua vida, família e casamento serão transformados. Ficará surpreso com o que Deus pode realizar. ●

RAVIÓLI VEGETARIANO

Massa:

— Farinha de trigo integral fina, 1/2 kg
— Água morna, 3 xícaras de chá
— Óleo, quantidade suficiente
— Sal marinho, a gosto

Recheio:

— PVT (proteína vegetal texturizada) fina, pronta e temperada, 1 xícara de chá
— Palmito (picado), 4 colheres de sopa rasas
— Ricota fresca (se desejar), 2 colheres de sopa cheias
— Tomate+cebola+pimentão (picados), 1 xícara de chá
— Salsa+cebolinha (picadas), 2 colheres de sopa

Preparar uma massa com a farinha de trigo, água morna, óleo e sal. Deixar descansar por 1 hora. Abri-la na espessura de dois milímetros. Misturar os ingredientes do recheio. Fazer os raviólis (pequenos pastéis), colocando em cada um algum recheio. Apertar bem os lados com garfo. Levar a cozinhar em água e pouco sal. Quando vier à tona, desligar, escorrer, e servir com molho de sua preferência.

Comentários nutricionais: O ravióli se assemelha a uma massa de macarrão caseira e simples, com recheio. Deve ser bem mastigado para que não provoque indigestão. Convém também não ser consumido em grande quantidade de uma só vez. Pode ser usado com arroz integral, saladas e legumes. Rico em glicídios complexos (amido) e alguma proteína do recheio (PVT e ricota). As hortaliças do recheio, levemente cozidas, reservam alguma vitamina C e pequenas quotas de minerais.

Freqüência: Moderada.

BIRKERMUSS (prato suíço)

— Aveia, 1 xícara de chá
— Maçã, 1 unidade ralada e 1 unidade cortada em fatias
— Uva passa, 1 xícara de chá
— Castanha-do-pará picada, 1 xícara de chá
— Suco de limão, 1 colher de sopa
— Leite em pó, 1 xícara de chá
— Germe de trigo, 1 xícara de chá
— Mel de abelha, 1/2 xícara de chá
— Ameixa-preta, quantidade suficiente

Misturar estes ingredientes em uma tigela e enfeitar com as fatias de maçã e as ameixas-pretas.

Comentários nutricionais: Prato requintado e rico em calorias. Contém um pouco de quase todos os nutrientes, inclusive vitaminas hidrossolúveis como o ácido ascórbico. Pode ser usado em ocasiões festivas.

Freqüência: Se não em festas, a freqüência deve ser casual.

BOLINHOS DE ESPINAFRE

— Espinafre, **1 kg**
— Ovo, **2 unidades médias**
— Farinha de trigo integral fina, **3 xícaras de chá**
— Proteína de soja, **1 xícara de chá**
— Óleo de soja, **1 colher de sopa**
— Fermento de pão, **1/2 colher**
— Sal marinho, **a gosto**

Aferventar o espinafre picado em fogo brando até cozer. Juntar os ovos batidos, o sal, a farinha de trigo e o óleo. Amassar tudo muito bem, fazer os bolinhos, passar por farinha de rosca e assar em forno brando.

Obs: Colocar a massa em formas de empada.

Comentários nutricionais: Preparação razoavelmente rica em proteínas oriundas do ovo. O espinafre contribui com pró-vitamina A e ferro, principalmente. Não pode ser considerado como boa fonte de cálcio, pois o ácido oxálico que contém prejudica a absorção deste mineral através da formação de oxalato de cálcio Vale sempre levar em conta que toda preparação contendo ovos merece cuidados relativos ao colesterol.

Freqüência: Pouca ou moderada.

PÃO DE BANANA

— Banana (d'água, caturra ou nanica), **4 unidades grandes**
— Mel de abelha ou açúcar mascavo, **1 xícara de chá**
— Óleo de soja (ou outro óleo vegetal), **1/4 xícara de chá**
— Fermento, **1 tablete**
— Farinha de trigo integral fina, **2 xícaras de chá**

Amassar as bananas numa tigela, acrescentar o mel (ou açúcar mascavo), o óleo de soja e o fermento dissolvido em água. Em seguida adicionar a farinha e misturar bem. Se a massa ficar muito seca, acrescentar um pouco de água morna. Colocar numa forma de pão previamente untada. Se a temperatura ambiente estiver alta, deixar a massa crescer por uns 30 a 40 minutos; estando fria, deixar de uma hora a uma hora e 20 minutos. Pôr, então, no forno, em calor moderado, e deixar assar por aproximadamente uma hora. Estas quantidades fornecem cerca de um tabuleiro pequeno.

Comentários nutricionais: Preparação rica em calorias, mormente de origem glicídica e lipídica; não convém, portanto, aos obesos e aos que fazem dieta hipoglicídica ou hipocalórica. Não aconselhado aos dispépticos, especialmente aos portadores de enfermidades gástricas, dada a combinação de açúcares e gorduras. Em virtude do fermento, só deve ser consumida após 24 horas. Mastigue bem e use com toda parcimônia. Razoavelmente rica em vitaminas do complexo B, exceto a B_{12}. Rica em ferro no caso de usar-se açúcar mascavo; fornece vários micronutrientes. Não recomendamos a diabéticos. Mais aconselhável aos que exercem atividades físicas intensas. Freqüência pequena. Não use mais que um ou dois pedaços pequenos por vez.

- Soja (grãos), 1 xícara de chá rasa
- Azeite, 1 colher de sopa
- Shoyo, 2 colheres de sopa
- Azeitona picada, quantidade suficiente
- Água, 1 xícara de chá
- Ovo, 2 unidades médias
- Cebola, 1 unidade média
- Sal marinho, 1 colher de chá rasa
- Castanha de caju, 1/3 xícara de chá
- Farinha de trigo branca+integral (metade de cada), 2 colheres de sopa cheias
- Proteína de soja finamente granulada, 1 colher de sopa cheia

BIFE DE SOJA

Pôr de molho a soja durante a noite. Pela manhã escorrer a água, e bater no liquidificador a soja, o azeite, o shoyo, a azeitona, a água, a cebola, os ovos, o sal e a castanha de caju. Depois de batido, formar uma massa com a farinha de trigo e a proteína de soja, misturando bem. Deixar repousar durante meia hora. Amassar novamente e fazer os "bifes", achatados. Assar em forma untada.

Comentários nutricionais: A proteína do trigo em conjunto com a da soja resulta num perfil melhorado de aminoácidos. A proteína padrão da FAO convencionou simplificadamente os valores 1, 3 e 3 para os aminoácidos triptofano, lisina e metionina+cistina, respectivamente. Os valores do trigo são 1, 2, 2 e 3. Os da soja correspondem a 1, 4, 6 e 2, 3. A pobreza do trigo em lisina é compensada pela abundância da soja, ao mesmo tempo em que a deficiência da soja em metionina e cistina é compensada pela adequação do trigo. A castanha de caju presta a sua contribuição com razoável proteína.

Freqüência: Use o "bife" com freqüência moderada e parcimônia, isto é, cerca de duas ou três colheradas de soja por vez.

— Arroz integral tipo cateto (grãos arredondados), 2 xícaras de chá rasas
— Água, 8 xícaras de chá
— Limão (casca ralada), 1 colher de chá nivelada
— Banana-d'água (nanica), 1 unidade média
— Uva passa, 1 xícara de chá
— Leite de coco, 2 xícaras de chá
— Mel de abelha, quantidade suficiente

ARROZ INTEGRAL DOCE

Cozinhar o arroz integral em água, com a casca de limão ralada. Acrescentar a banana (picada), a uva passa e o leite de coco. Deixar ferver até tomar a consistência de papa. Antes de servir, deitar um pouco de mel na superfície.

Comentários nutricionais: Boa alternativa para o arroz branco doce. Aqui temos fibra, mais ferro e mais vitaminas do complexo B. O leite de coco contribui com lipídios.

Freqüência: Moderada.

• RECEITAS • RECEITAS • RECEITAS • RECEITAS • RECEITAS

MACARRÃO INTEGRAL ASSADO

— Macarrão integral cozido
— Tomate, **3 unidades médias**
— Cebola, **1 unidade pequena**
— Salsa, **quantidade suficiente**
— Cebolinha, **quantidade suficiente**
— Maizena, **1 colher de sopa cheia**
— Sal (marinho) ou missô, **a gosto**
missô: ver apêndice
— Azeite de oliva

Preparar um molho com o tomate (sem pele), cebola (picada), salsa e cebolinha, maizena e sal ou missô. Colocar em forma untada e levar ao forno, deixando ali até dourar. Antes de servir, regar com azeite de oliva.

OBS: Para incrementar o sabor e o valor nutritivo, pode-se acrescentar 100g de castanha-do-pará moída ou 1 xícara cheia de queijo de soja.

Comentários nutricionais: O macarrão integral é um alimento nutritivo. Somado ao soja (ou, seus derivados), dá uma proteína de boa qualidade. Seria interessante, portanto, vez ou outra optar pelo missô e/ou usar o tofu (queijo de soja).

Freqüência: Por ser preparação rica em calorias, não deve ser consumido mais que três vezes semanais.

CANELONE

— Massa de "Macarrão Integral Caseiro", **quantidade suficiente**
— Glúten ou carne vegetal
— Palmito cozido ou em conserva (picado), **1 xícara de chá rasa**
— Tomate, **1/2 xícara de chá**
— Cebola, **1/2 xícara de chá**
— Alho picado, **quantidade suficiente**
— Cheiro-verde picado, **quantidade suficiente**
— Azeitona picada, **10 unidades**
— Farinha de trigo integral, **quantidade suficiente**
— Molho de tomate, **quantidade suficiente**
— Ricota, **1 xícara de chá rasa**
— Orégano, **quantidade suficiente**
— Sal marinho, **a gosto**

Cortar a massa do macarrão em retângulos do tamanho desejado. Cozinhar em água e sal por 10 minutos. Preparar um recheio firme com a carne vegetal ou glúten, palmito, tomate, cebola, alho, cheiro-verde, azeitona. Adicionar algumas colheradas de farinha de trigo integral, se necessário. Rechear cada retângulo de massa ao comprido e enrolar. Colocar em pirex retangular, untado. Cobrir com um molho de tomate espesso e uma camada grossa de ricota. Polvilhar orégano.

Comentários nutricionais: A combinação de inúmeros ingredientes de diferentes categorias pode representar indigestão para sistemas digestivos predispostos.

Freqüência: Use esta preparação com pouca freqüência ou esporadicamente — que sua digestão seja ótima.

BOLINHOS DE ARROZ (assados)

— Arroz integral cozido (sem óleo)
— Cebola
— Alho
— Gergelim tostado, **1 colher de sopa**
— Cheiro-verde
— Sal marinho
— Farinha integral fina ou aveia
— Azeite, **2 colheres de sopa**

Colocar o arroz cozido numa vasilha, e adicionar, picados, os temperos crus (apenas o alho deve ser socado). Misturar tudo e, em seguida, acrescentar a farinha integral ou aveia, e o azeite. Amassar até conseguir uma boa liga. Fazer os bolinhos com as mãos, pondo-os em formas untadas, e assar por 30 minutos.

Comentários nutricionais: Preparação a um tempo simples, saudável e nutritiva. Se quiser consultar sua composição química, ou melhor, ter uma idéia dela, veja, na tabela ao final, os dados relativos ao arroz e farinha integrais, somando um pouco de lipídios correspondentes ao azeite. Pode ser usado com leguminosa (feijão, ervilha, lentilha, por exemplo), vez ou outra, em lugar do arroz, macarrão, ou outro cereal.

Obs: Para fazer os bolinhos é melhor passar água nas mãos.

PANQUECAS DE MILHO VERDE

— Espigas de milho verde, **2 unidades médias**
— Azeite, **1 colher de sopa**
— Tomate picado, **1 unidade pequena**
— Ovo, **2 unidades**
— Azeitona (picada sem caroço), **6 unidades**
— Farinha de trigo, **1 xícara**
— Cebolinha, **2 colheres de sopa cheias**
— Pimentão picado, **1 colher de sopa cheia**
— Sal marinho, **a gosto**

Use o recheio de sua preferência.

Preparar uma massa com os grãos de milho, retirados das espigas, da seguinte forma: bater no liquidificador com o mínimo de água, o azeite e um pouco de sal. Despejar numa vasilha e misturar os temperos. Deitar, então, numa frigideira **Tefal** untada de modo a cobrir o fundo. Dourar de um lado e de outro.

Comentários nutricionais: Sobre o milho você pode ler no capítulo dos cereais. Aqui, parte de suas propriedades se perdem pela liquidificação e aquecimento. De qualquer modo, é uma preparação calórica sob o aspecto glicídico, com algumas vitaminas e minerais dos temperos. Para complementá-lo proteicamente, use juntamente com soja em grãos ou PVT. Saladas e legumes cozidos também combinam bem.

Freqüência: Moderada.

TIRAR MANCHAS: LEMBRETES ÚTEIS

Tira-Manchas

Inumeráveis são os objetos caseiros que exigem limpeza constante. Os tecidos em especial (toalhas de mesa, cobertores, cortinas, roupas etc.) parecem estar vez ou outra se maculando. Ora provenientes de alimentos, ora de acidentes (tinta, sangue etc.) ou mesmo de qualquer outra coisa, não devem as manchas ser tratadas da mesma maneira. O procedimento a ser seguido dependerá em grande parte da natureza química da mancha e da espécie de tecido em que ela se apresenta. Quantas vezes uma nódoa à toa estraga uma calça, camisa, vestido ou saia de estimação! BOA SAÚDE lhe fornece algumas indicações valiosas para a solução deste problema.

Instruções Preliminares

Tirar manchas parece ser um assunto irrelevante, mas devido à diversidade de tinturas e fibras têxteis, requer algumas instruções preliminares:

1. Procure conhecer a natureza da mancha. Se é gordura, tintura, ou substância não específica. Cada tipo de mancha exige um tratamento adequado.
2. Procure conhecer a natureza do tecido. Se é linho, seda, lã, algodão etc. Cada tipo de suporte exige também um tratamento adequado.
3. Não deixe a mancha envelhecer.
4. Procure limitar o acidente, retirando o excesso de matéria manchante com uma lâmina. No caso de matéria gordurosa, deite o pano em água para retardar sua penetração. Não esfregue.
5. Aplique o tira-manchas apropriado (ver tabela)
6. Após a depuração elimine a substância depuradora empregada. Se não o fizer, apenas se estará limitando a substituir uma mancha por outra, ou, o que é pior, um buraco (alguns ácidos como o oxálico são corrosivos).
7. Três são os processos utilizados para com as manchas: dissolver, absorver e eliminar. Eis as substâncias correspondentes:
   - **dissolventes** — água morna, benzina, aguarrás, tetracloreto de carbono, éter comum, sulfato de carbono, álcool.
   - **emulsificante** — sabão, saponáceo, carbonato de sódio (lixívia), amoníaco etc.
   - **reagentes** — oxidantes: água oxigenada, perborato de sódio, cloreto de cálcio etc., redutores: gás sulfuroso etc., e neutralizantes.
8. A maior parte das substâncias químicas são encontradas em qualquer farmácia ou laboratório. Tenha cuidado ao manuseá-las. Não se aproxime do fogo: a maioria delas é inflamável. Não as misture indiscriminadamente. Não deixe que lhe caiam na pele. Lave as mãos após o trabalho. Use avental. Leia atentamente as instruções para não aplicar a substância errada. Boa sorte!

MANCHAS	TRATAMENTO
	Sai apenas com sabão, caso se trate de tecido comum. Acrescenta-se água quente e amoníaco caso se trate de lã e algodão, e ainda benzina se o tecido é seda. Ao tratar o tecido, tenha a precaução de sotopor um mata-borrão.
cera, parafina, resina, banha, manteiga, graxa, ácido esteárico	Põe-se sobre a mancha um papel de embrulho e em seguida passa-se a ferro de engomar. Fricciona-se depois o local com trapo embebido em álcool puro, éter, amoníaco, tetracloreto de carbono ou talco.
vinho e outras tinturas vegetais	Friccionar sumo de limão, ácido acético 10% ou vinagre incolor.* No caso de vinho, põe-se a parte manchada numa vasilha com leite e ferve-se até desaparecer a mancha. Costuma-se também sair sob a acão de vapores sulfurosos do enxofre queimado com álcool.
baton	Passar a benzina ou tetracloreto de carbono.
cerveja	Passar a glicerina e enxaguar abundantemente. Em seguida engomar o avesso do tecido.
tinta de escrever	Lavar em solução de água morna, sumo de limão, ou friccionar leite azedo.
ácido ou suor	Lavar em solucão de amoníaco diluído em água. Enxaguar em água corrente.
anilina (corantes)	Passar sumo de limão e enxaguar em água corrente.
sangue	Lavar em solução aquosa de bicarbonato de sódio (sal de cozinha) 5%.+ Passar ainda amoníaco, água oxigenada ou ácido tartárico 19%.·
ferrugem	Lavar em solucão aquosa de hipossulfito de sódio 5%.□ ou água morna e suco de limão.
mofo	Lavar com água morna e ácido tartárico 20%.★
verniz, tinta, óleo (tintas)	Após raspar a tinta, aplicar mistura de álcool com essência de terebentina (aguarrás). Deixar agir por 10 minutos e aplicar benzol.
iodo	Lavar em solucão aquosa de iodeto de potássio 75%.# Enxaguar em seguida.
café, chocolate ou chá	*Lã e seda:* mergulhar o tecido na seguinte solucão (perborato de sódio 20g e 1 litro de água); *linho e algodão:* deitar a mancha em partes iguais de glicerina e gema de ovo.
não específicas	Solucão de amoníaco, éter, vinagre, benzina e aguarrás em partes iguais
proporções * 10g em 100cc de água + 5g em 100cc de água · 19g em 100cc de água	□ 5g em 100cc de água ★ 20g em 100cc de água # 75g em 100cc de água

Radiação — Um Inimigo Invisível

A maioria das pessoas lêem ou ouvem falar a respeito dos perigos da radiação, mas muitas vezes não têm idéia das conseqüências dessa radiação em nosso organismo. Este dado é fundamental para maior compreensão da problemática que envolve as usinas nucleares, os riscos de acidente e contaminação e a postura dos indivíduos em relação a tudo isso.

Para se ter uma idéia das proporções de uma bomba atômica, basta lembrar da bomba que dizimou grande parte da população de Hiroshima e Nagasaki, cuja potência era ridiculamente pequena — se a compararmos com a das bombas atualmente em experiência — e que deixou um saldo terrível entre os sobreviventes, entre os quais se registraram altas porcentagens de câncer, ao longo dos anos. Podemos, pois, subdividir as manifestações clínicas conseqüentes à radiação em três grandes grupos ou formas: síndromes da radiação aguda, a doença local provocada pela radiação e os efeitos deletérios da exposição (que ocorrem a longo prazo). — OESP

Arroz Hiperprotéico

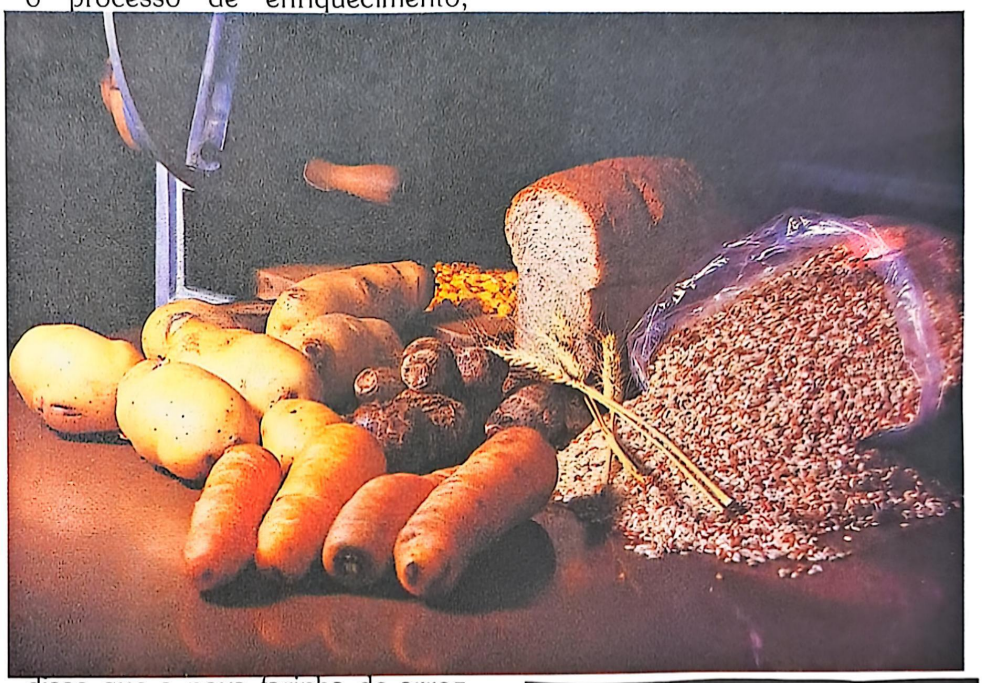
Uma nova farinha de arroz, três vezes mais rica em proteínas do que o tipo padrão, poderá ajudar a reduzir a desnutrição entre as crianças dos países menos desenvolvidos, disse um químico de alimentos do Departamento de Agricultura dos EUA.

Linn P. Hansen, que aperfeiçoou o processo de enriquecimento, disse que a nova farinha de arroz contém 25% de proteínas, em comparação com os 8% da farinha padrão.

Além de ter duas vezes mais proteínas do que a farinha de trigo, a nova farinha de arroz contém maior quantidade de aminoácidos, essenciais à dieta humana, informou Hansen.

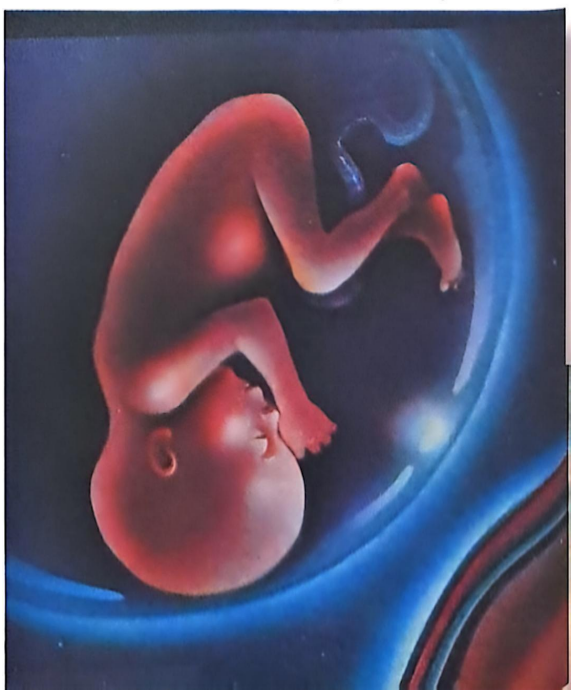
Denominada farinha de arroz CHP (do inglês *chemically high protein*), a nova farinha pode ser produzida a partir da farinha de arroz comum mediante o uso de uma enzima obtida do *Aspergillus oryzae*. Esta enzima já é comumente usada na indústria de processamento de alimentos, disse Hansen. A farinha de arroz padrão é usada como matéria-prima porque, por ser feita de grãos partidos, é menos dispendiosa nos mercados domésticos e mundiais, do que o arroz de grão inteiro.

Este processo (o processo laboratorial de produção da farinha de arroz CHP) resulta em um pó branco pastoso, que excede as recomendações de conteúdo protéico da Organização Mundial de Saúde, esclarece a cientista. "Uma refeição com 95 gramas de farinha de arroz CHP e 5 de levedura seca contribuiria substancialmente para suprir as necessidades diárias de proteínas e vitaminas de crianças", concluiu. — OESP



Partos não atendidos

Nos países em desenvolvimento, mais da metade dos nascimentos — segundo cálculos da OMS, um total de 57 milhões — não recebem atendimento. Isto significa que as mães dão à luz sem a assistência de pessoal formado, nem sequer de par-



teiras tradicionais. A falta de cuidados é responsável pela alta taxa de mortalidade materna no Terceiro Mundo. Eis alguns valores região por região:

— África, 12,5 milhões de partos não atendidos, ou seja, 63 por cento de todos os nascimentos;

— América Latina e Antilhas, 5 milhões, ou 22 por cento;

— Ásia do Sudeste, 28 milhões ou 73 por cento;

— Mediterrâneo Oriental, 95 milhões ou 77 por cento;

— Pacífico Ocidental, 2,5 milhões ou 9 por cento. A SAÚDE DO MUNDO — (Revista da OMS)

Ameaça para a saúde — drogas classificadas como "narcoterroristas"

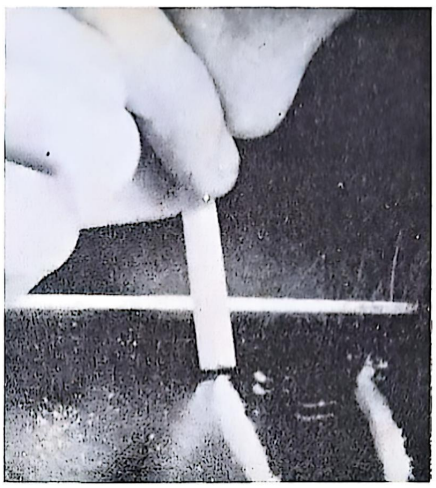
Novas formas e novas combinações de drogas, juntamente com novos grupos de usuários provocam crescentes problemas sanitários e sociais num número "cada vez maior de países em todas as regiões do mundo". Segundo relatórios apresentados à recente Assembléia Mundial de Saúde, "o mau uso e o abuso de narcóticos e de substâncias psicotrópicas, juntamente com o seu tráfico crescente, equivale a um narcoterrorismo contra a saúde de uma nação".

Os relatórios instam para que se combata esta ameaça por meio de programas de prevenção e tratamento, e não unicamente por meio de leis, o que é geralmente o caso em muitos países neste momento. Em particular, há necessidade de destinar programas de informação e educação para os jovens, devido à sua "especial vulnerabilidade".

Os relatórios dizem que o uso de drogas passou dos estudantes dos anos 60, na sua maioria ricos, para pessoas de todas as categorias, incluindo os desafortunados. Nos países desenvolvidos, tal uso deixou de ser exclusivo dos homens.

"Anteriormente, uma taxa desproporcionadamente alta de jovens do sexo masculino abusavam das drogas", dizem os relatórios. "As diferenças entre os sexos já quase desapareceram e as taxas de consumo e abuso por homens e mulheres são quase iguais."

A idade da primeira utilização desceu, com os jovens entre os 8 e os 14 inalando dissolventes voláteis,



tais como cola e benzina. O uso de drogas múltiplas está também a aumentar. As novas "drogas por manipulação" — feitas pela alteração da estrutura química de drogas existentes, e assim não controladas por leis — "estão entrando no mercado, e, em parte porque mais pessoas vivem mais anos, mais drogas psicotrópicas são receitadas tornando assim possível mais más utilizações. São condições que levam a grandes proveitos financeiros e ao crime."

Segundo os cálculos:

— em todo o mundo há 29 milhões de pessoas que usam cânhamo indiano;

— 1,76 milhão usam ópio, principalmente em países da Ásia do Sudeste e do Pacífico Ocidental;

— 750.000 usam heroína;

— 1,6 milhão mascam folhas de coca, sobretudo na América Latina;

— 4,8 milhões usam cocaína, cada vez mais no mundo industrializado;

— 2,3 milhões usam anfetaminas, e

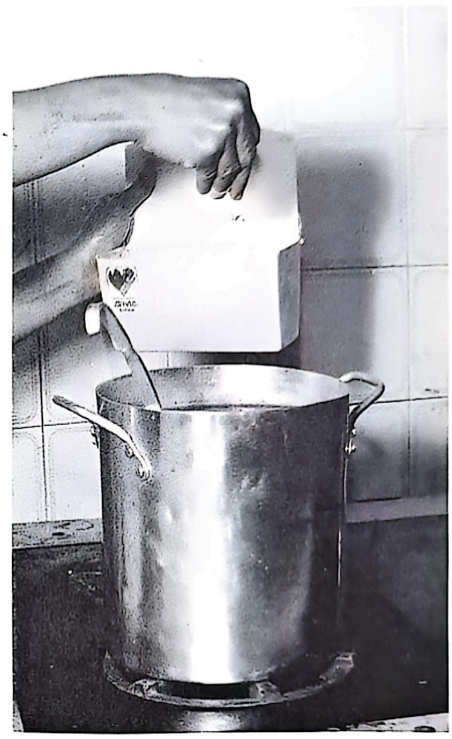
— 3,4 milhões usam barbitúricos, sedativos e tranqüilizantes. — IDEM

Cozinhar considerado 'risco ocupacional'

Segundo o Programa das Nações Unidas para o Meio Ambiente, cozinhar ou aquecer com madeira, carvão, turfa, excrementos e despercídios agrícolas põe em perigo a saúde de 300 a 400 milhões de pessoas — principalmente mulheres — no Terceiro Mundo.

"A maioria das pessoas nas nações em desenvolvimento ainda vive como viviam os seus ancestrais", explica o dr. Mostafa K. Tolba, Diretor Executivo do PNUMA, "queimando lenha, excrementos e tocos em lareiras abertas mal ventiladas."

Embora o impacto dos combustíveis domésticos sobre a saúde varie, sabe-se que podem provocar



doenças crônicas dos pulmões, e cancros do nariz e faringe. Nas terras altas do Quênia, por exemplo, onde as temperaturas são frescas e a cozinha é dentro de casa, a incidência do cancro nasofaríngeo é mais alta do que nas terras quentes onde se pode cozinhar no exterior.

Como as mulheres são tradicionalmente as cozinheiras da família, são elas que correm mais risco. "Morrem prematuramente, ou ficam com a saúde debilitada pela exposição prolongada aos poluidores prejudiciais dos combustíveis. Cozinhar é provavelmente o mais grave risco ocupacional de saúde conhecido atualmente." E as soluções ainda não estão à vista. — IDEM

DISTRIBUIDORES:

São Paulo: Rua Amaro B. Cavalcanti 624 (Vila Matilde) — Fone 294-2044 — 03513 - São Paulo, SP. *Rio de Janeiro:* Rua Barbosa 230 (Cascadura) — Fone 269-6249 — 21352 — Rio de Janeiro, RJ. *Distrito Federal:* O.S.B. 10 área especial — Setor "B" Sul — Cxa. Postal 40-0075 — Fone 561-4540 — 72000 — Taguatinga, DF. *Paraná:* Rua David Carneiro 277 — Fone 252-2754 — 80000 — Curitiba, PR. *Rio Grande do Sul:* Rua Adão Bayno 304 — Cristo Redentor — Fone 41-2118 — 90000 — Porto Alegre, RS. *Pernambuco:* Av. Norte 3 028 (Rosarinho) — Fone 241-2075 — 50000 — Recife, PE. *Bahia:* Rua Aníbal Viana Sampaio 42 (Rua C) — IAPI — (Jardim Eldorado) — Fone 233-3631 — 40000 — Salvador, BA. *Pará:* [illegible] Pedreira — Fone 226-6407 — 66000 — Belém, PA. *Minas Gerais:* Rua Formosa 196 — Fone

MEDICINA NATURAL

MAIS DE 1.000.000 DE EXEMPLARES VENDIDOS NO BRASIL

(5 volumes)

OBRA COM 2100 PÁGINAS ILUSTRADA ENCADERNADA

EDIÇÕES «A EDIFICAÇÃO DO LAR»